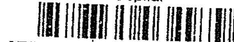
Humanitas a tradus de-a lungul timpului 7 cărți practice adresate părinților. Cărți alese cu atenție, pe care cititorii le-au apreciat, de vreme ce au trebuit republicate, unele de mai multe ori.
Cărți perene. Cărți bune. Cărți *necesare* părinților care nu vor să-și crească la întâmplare copiii.
Ele apar acum ca o serie unitară.
Pentru noile generații de părinți (și de bunici) buni.

- **Cum devenim părinți mai buni. Ghid practic**
- **Copiii învață ceea ce trăiesc. Educația care insuflă valori**
- **Ce le spunem copiilor și adolescenților despre sex**
- **Sănătatea copilului meu. Ghid de simptome și îngrijiri**
- **Între părinte și copil. Ghid de comunicare afectuoasă**
- **Adolescenți scăpați de sub control**

- **Educația copilului meu în 25 de tehnici (care nu dau greș)**

Tehnici?! Sună cam inginerește, dar nu există cuvânt mai potrivit pentru ce trebuie să faci ca părinte în diverse situații (ce să spui, cum să te porți) ca să-ți educi bine copilul: *Lasă copilul, controlează-te tu!* (tehnica nr. 1), *Când a făcut o prostie, începe cu punctele lui forte* (tehnica nr. 8), *Cum îl cumperi mai bine* (tehnica nr. 11), *Nu uita să-ți ceri scuze* (tehnica nr. 24), *Iartă-te* (tehnica nr. 25).

Partea cea mai plăcută și mai interesantă a acestui ghid foarte sistematizat sunt ilustrările fiecărei tehnici pentru vârstele-cheie ale copilului: 4, 8-9 și 12 ani. E vorba de fapt despre niște povestioare simple, niște mici scenarii-tip având ca personaje copilul și părintele, mai instructive decât orice teorie.



ISBN 978-973-50-3497-9



Foto copertă © Michael Flippo | Dreamstime.com

CĂRȚI BUNE PENTRU PĂRINȚI BUNI

MEG F. SCHNEIDER · educația copilului meu în 25 de tehnici

CĂRȚI BUNE PENTRU PĂRINȚI BUNI

MEG F. SCHNEIDER

educația copilului meu în 25 de tehnici (care nu dau greș)

HUMANITAS

Mulțumiri

Aş vrea să-i mulţumesc doctoriţei Judi Craig pentru umorul, înţelepciunea şi generozitatea ei, pentru incredibilul talent de a vorbi despre copii şi părinţi reali în situaţii reale. Intenţia mea nu a fost să creionez imagini ideale. Ea m-a ajutat să insuflu realism paginilor acestora, şi asta e tot ce mi-am dorit mai mult.

CUM DEFINIM O TEHNICĂ REUȘITĂ DE CREȘTERE A COPIILOR?

Pe scurt spus, o astfel de tehnică e una care dă roade!

Pentru a răspunde mai pe larg, e nevoie să înţelegem ce vrem să spunem, sau *ar trebui* să spunem, atunci când definim o tehnică eficientă de creştere a copiilor.

Nu este pur şi simplu vorba de a-l determina pe copil să se comporte cum trebuie sau să facă ce-i spui, sau să dea dovadă de calităţi pe care tu i le impui. O bună tehnică de creştere a copiilor înseamnă mai mult decât atât.

E vorba despre a-ţi comunica atitudinea faţă de drepturile tale, faţă de drepturile copilului şi faţă de dorinţele şi nevoile lui. Trebuie să-i transmiţi respectul tău pentru el, o imagine clară a aşteptărilor tale şi disponibilitatea de a-l înţelege. Şi mai e nevoie să-i consolidezi copilului tău respectul de sine, chiar atunci când îl corectezi, îl cerţi, îl înveţi sau îl disciplinezi.

Ceea ce se întâmplă în timpul aplicării tehnicii, chiar înainte să obţii vreun rezultat, este la fel de important ca rezultatul în sine.

Iată motivul adânc al acestei cărţi. Nu e vorba doar despre ce să faci. Ci şi despre a înţelege *de ce* faci ceea ce faci. Despre cum să-ţi ajuţi copilul, asta chiar în timp ce te străduieşti să-l determini să lase mofturile, să încerce un nou sport, să se înveţe cu un nou fel de mâncare, să treacă peste o dezamăgire, să accepte responsabilitatea pentru propriile acte, să nu mai mintă şi multe altele.

Cartea aceasta trece dincolo de niște simple tehnici. Ea vorbește despre moduri de a-ți crește copilul astfel încât el să se simtă bine cu sine și cu tine. Astfel încât copilul tău să facă față greutăților vieții. Și mai vorbește despre felul în care tu, ca părinte, poți păstra granițele teritoriilor voastre astfel ca resentimentul să se reducă la minimum, iar relația voastră să fie cât mai pozitivă.

Cum trebuie folosită această carte

Fiecare capitol are patru secțiuni: TEHNICA, DE CE TEHNICA E BUNĂ, MESAJUL PROFUND și CUM FUNCȚIONEAZĂ.

TEHNICA arată ceea ce faci efectiv. Ce lucruri ai putea spune. Sugestii pentru propria purtare. De exemplu, cum folosești umorul pentru a detensiona o situație? Cel mai bine e să spui câteva vorbe, cu căldură, și să vezi cum reacționează copilul.

DE CE TEHNICA E BUNĂ explică efectele tehnicii și motivul pentru care tehnica e eficientă. Ce mesaj nerostit percepe copilul tău când reacționează bine? Cum îl ajuți să facă un prim pas bun? Cum poate umorul, de exemplu, să ușureze lucrurile? De ce un râs din toată inima ajută?

MESAJUL PROFUND este substratul întregii tehnici. Nu se referă la tehnica în sine, ci mai curând la ceea ce indică ea referitor la felul în care îți înțelegi copilul și pe tine, la așteptările tale, la credințele tale în ce privește moralitatea, integritatea, vicisitudinile vieții. Umorul poate fi, chiar și în cele mai dureroase situații, necesar și bine-venit. Folosindu-l, îți dovedești încrederea în faptul că până și cele mai grele circumstanțe merită o rază de lumină, că durerea poate fi ușurată.

CUM FUNCȚIONEAZĂ ilustrează tehnica și rezultatele ei. De regulă, secțiunea e împărțită în trei grupuri de vârstă, pentru că, firește, ceea ce faci trebuie adaptat la capacitățile de dezvoltare ale copilului. Un puști de patru ani poate crede că râzi *de* el, însă la 12 ani o mustrare îmbrăcată într-o glumă va fi primită cu zâmbete.

E important de reținut că în secțiunea CUM FUNCȚIONEAZĂ dialogurile care ilustrează tehnica sunt redate în formă abreviată și reprezintă doar niște sugestii. Trebuie, bineînțeles, să te simți liberă* să adaptezi tot ce faci la propria ta personalitate. Ideile punctate aici sunt menite:

- Să atragă atenția asupra semnificației unor cuvinte și expresii pe care le poți folosi;
- Să ilustreze diferitele feluri în care tehnica poate fi aplicată pentru a se potrivi diferitelor situații și personalități ale copiilor;
- Să te facă să-ți dai seama ce anume vrei să cercetezi la copilul tău, astfel încât să poți improviza și să modifici tehnica pentru a-i mări eficiența;
- Să te ajute să vezi până unde poți merge. Copiii nu sunt precum câinii lui Pavlov, iar tu nu ai puteri magice. Câteodată rezultatele bune nu sunt imediat evidente.

Aceste tehnici nu sunt miraculoase, dar sunt cu siguranță eficiente.

În plus, multe sunt interșanjabile. Există câteva tehnici pentru copiii care nu vor să încerce lucruri noi, altele pentru cei mult prea neastâmpărați. Alte câteva au de-a face cu lipsa de responsabilitate sau de respect pentru ceilalți a copilului. Chiar de la început, fiecare tehnică anunță problemele specifice de care se ocupă: dar aceste probleme te ghidează doar în mare.

Va trebui să decizi singură ce e mai bun pentru tine și pentru copil. Și asta depinde în mare măsură de firea copilului tău...

Copilul tău e unic, deci tehnica trebuie să i se potrivească

Copiii de care va fi vorba în cartea aceasta au temperamente diferite. Evident că orice ai spune sau ai face trebuie să ai în

---

* Când textul se referă la părinte, am presupus că acesta e mama și am folosit în traducere femininul, cu excepția cazurilor în care era vorba în mod explicit despre tată. (*N.t.*)

vedere profilul emoțional specific al copilului tău. La fel și cu «faza» specifică prin care se întâmplă să treacă.

Tehnicile vor trebui întotdeauna adaptate, iar unele, poate, nu vor trebui deloc folosite. Tonul și limbajul corpului asociate tehnicii *Ai priceput?* pot să nu fie potrivite în cazul unui copil prea sensibil, pe care o simplă privire mai apăsată îl poate face să izbucnească în plâns. Pe de altă parte, un copil foarte capricios se poate folosi de tehnica *Foarte bine, încalcă regula!* în propriul avantaj. Va trebui să-ți alegi «momentul indulgenței» cu mare grijă (și nu prea des!).

Un copil ușor de culpabilizat poate lua mult prea în serios tehnica *Alege-ți singur pedeapsa* și poate că singurul mod de a stabili o relație cu un copil excepțional de încăpățânat, pentru care tehnica *Pauzele sunt momente de intimitate* e un fleac, este să folosești *Efectul șocului*. În cazul unui copil mândru, însă de o mare vulnerabilitate, ai grijă să «nu-i rănești mândria».

Traiectoria de până acum a copilului tău, precum și situația particulară trebuie de asemenea luate în calcul. O greșeală minoră, care nu s-a mai repetat, trebuie abordată altfel decât una majoră și frecventă, chiar dacă tehnica de bază e aceeași. Cu alte cuvinte, o primă minciună nu trebuie pedepsită prea aspru. În schimb, un copil care și-a făcut un obicei din a minți are nevoie de o replică pe măsură.

Dar, indiferent cum e copilul tău și ce probleme apar, unul dintre cele mai importante lucruri în construirea unui comportament acceptabil este să fii dreaptă și rezonabilă.

Consecințele

Orice-ar fi, o consecință trebuie să fie egală cu «infracțiunea». Acesta e un punct crucial în creșterea copiilor. Dezechilibrul celor două ar crea o mulțime de probleme:

• Copilul poate primi pedeapsa cu atâta resentiment încât să nu mai reușească să-și priceapă și să-și regrete greșeala;

• O consecință exagerată îi periclitează copilului înțelegerea relației cauză–efect;

• O consecință prea aspră va contrazice ideea, pe care copilul e important s-o aibă, că toate acțiunile sunt relative;

• Copilul poate evita cu o abilitate din ce în ce mai mare o consecință pe care o știe cumplită, în loc să-și accepte deschis greșeala.

O consecință adecvată, având un început și un sfârșit clar delimitate, îi permite copilului tău să evalueze mai bine ceea ce a făcut. Îi dă o perspectivă asupra actelor sale. Iar perspectiva din care te privește pe tine devine și ea mai bună. Ești, va realiza el, un om rezonabil și realist.

O consecință prea dură vă va întoarce unul împotriva celuilalt. Una corectă va înmuia furia și vă va apropia mai mult.

Încă ceva în legătură cu consecințele prea dure: sunt greu de aplicat și se întorc de fapt împotriva ta! Nu e ușor să impui ca orele de joacă afară să-i fie interzise copilului timp de trei săptămâni. Vei avea ceva de furcă cu el! E nerealist să afirmi că schiul programat pentru toată familia în weekend se anulează din cauza purtării lui. N-ai s-o faci până la urmă, și tot tu vei părea neserioasă.

Trei lucruri trebuie ținute minte când stabilești o consecință, lucruri ce vor menține un echilibru:

1. Dacă ești foarte furioasă, nu indica imediat consecința. Așteaptă un pic, până te mai calmezi. Altfel pedeapsa poate fi nedreaptă și nerezonabilă. Firește că o poți anula mai târziu, însă e mai bine să n-o iei pe calea asta. Dacă ești teribil de nervoasă, pur și simplu spune-i copilului: «Vei fi pedepsit pentru ce ai făcut. Dar sunt prea nervoasă acum și aș putea fi nedreaptă. Vorbim mai târziu, când voi putea gândi mai clar.» Dovedești astfel nu doar respect pentru copilul tău – spunându-i că merită, chiar dacă s-a purtat rău, să fie tratat cum trebuie –, dar îți impui și ție un mod constructiv de a face față furiei.

2. Inventează o consecință pe cât posibil *logică*. Nu are nici un sens să-i interzici băiatului tău desertul timp de o săptămână

pentru că refuză tot timpul să-și facă ordine în cameră. Dar dacă îi spui că nu are voie să se uită la desene animate decât *după* ce a făcut ordine, vei vedea că merge. Unui copil care vine de obicei târziu de la școală (fiindcă pierde vremea pe străzi mai mult decât jumătatea de oră stabilită) degeaba îi spui că nu are voie să iasă din casă tot weekendul. Nu-l va ajuta să-și înfrângă impulsul de a pălăvrăgi la nesfârșit cu colegii după orele de școală. Dar dacă-i ceri ca, timp de două săptămâni încheiate, să vină acasă imediat după școală ca să dovedească astfel că se poate ține de cuvânt, vei avea rezultate. Nu e deplasat să-i ceri să-și «recâștige» jumătatea de oră de stat pe-afară. Ideea e că o consecință nu are doar rolul de a îndrepta un tip de comportament. Ea trebuie să se refere direct la problemă, pentru a avea un efect de durată asupra modului de a gândi al copilului tău.

3. Nu uita că frica, umilirea sau abandonul nu trebuie să facă parte din pedeapsă. Amenințările fizice sunt inacceptabile. A-ți face copilul de râs ori a-l umili în fața altor oameni sau a prietenilor lui este de asemenea inacceptabil. Iar a-l amenința că îi interzici să se vadă cu prietenii sau că nu-i mai vorbești sau că pleci tu definitiv din casă este nu doar nepotrivit, ci și înfricoșător. Un copil nu trebuie «înfrânt» pentru a învăța o lecție. De fapt, un copil profund rănit va ști doar că nu e în stare de nimic bun ori se va întreba de ce nu-l iubești și ce poate face ca să te recâștige. Or, mai ales la un copil mai mare, asta duce adesea la un comportament profund autodistructiv.

Concluzia? Recurge la consecințe rezonabile, astfel încât copilul tău să simtă că a fost tratat corect. Dă-i repere clare, ca să nu aibă ocazia să te bată la cap cu un «Acum am voie să deschid televizorul?». Fii logică. Când e cazul, inventează niște consecințe care să nu pedepsească cu tot dinadinsul, ci să ajute la corectarea comportamentului. Iar dacă e vorba de o greșeală gravă, păstrează-ți calmul, ai răbdare să gândești bine pedeapsa, apoi asigură-te că se poate aplica și că e destul de rezonabilă *și pentru tine*!

De aici și celălalt scop al cărții de față. Tehnicile de creștere a copiilor au în vedere și o modalitate de aplicare a lor care

să-ți facă viața cât mai ușoară. Nu poți fi un părinte bun dacă nu ai situația sub control, dacă sacrifici prea mult, dacă ești mereu furioasă sau dacă nici tu, nici copilul nu respectă teritoriul celuilalt.

Cartea aceasta nu vorbește doar despre schimbarea comportamentului. Ci și despre educarea unui copil care să dobândească valori corecte, un caracter puternic și un sănătos respect de sine. În fine, cartea vorbește și despre construirea unei bune relații între tine și copilul tău.

O tehnică bună este aceea care vă dă și unuia, și celuilalt încredere și respect. Bine folosită, fiecare dintre cele 25 de tehnici va avea acest rezultat.

Tehnica nº 1

LASĂ COPILUL, CONTROLEAZĂ-TE TU!

Se aplică: ori de câte ori reacționezi la comportamentul dificil al copilului cu emoții prea violente

Tehnica

Când, în timpul unui conflict aprins cu copilul tău, simți că ești gata să explodezi, fizic și emoțional, concentrează-te asupra ta, nu a lui. Admite că furia ta se datorează, măcar în parte, unor cauze exterioare – presiuni, dezamăgiri, tensiuni – și că ar fi extrem de neproductiv, ca să nu spun dezastruos, să-ți verși furia acumulată de aiurea asupra copilului. Întorcându-ți atenția asupra ta însăți, nu renunța însă la a-i spune copilului ce se întâmplă.

«Mă duc în camera mea acum. Sunt supărată că nu ți-ai terminat temele, dar și eu am avut o zi grea. Trebuie să mă odihnesc un pic. Vorbim de temele tale mai târziu, când mă mai calmez.»

Când copilul are mai puțin de șase ani, va trebui mai întâi să-l «pregătești» pentru absența ta. Dă drumul la televizor, pune-l să se joace cu ceva ori vezi dacă fratele sau sora lui poate sta cu el. Odată «pregătit», spune-i: «Sunt obosită și am nevoie să mă întind un pic. Nu vreau să țip la tine.» Adaugă apoi: «Mă întorc repede!» – ca să nu-i provoci temeri de abandon.

Când ai rămas singură, sună o prietenă, ascultă muzică sau fă o baie fierbinte. Încearcă să te calmezi, fizic și psihic. Pune-ți apoi câteva întrebări importante. Ce anume în privirea lui

Ionuț* m-a enervat atât de tare? Am mai văzut privirea aceea la cineva? E chiar atât de important ca Iulia să-și termine orezul? Dacă Petre e neglijent cu temele, problema e de fapt a lui – de ce să mă preocupe ce gândește profesorul despre mine? Oare mă frământă ceva ce nu are de fapt nici o legătură cu Ionuț?

Când simți că ești stăpână pe tine și că ți-ai pus ordine în lucrurile care ți-au provocat furia (serviciul, un prieten, orice altă supărare – sau pur și simplu lipsa de cooperare din partea copilului), atunci te poți întoarce. În funcție de problemă, vei discuta calm cu el ce te supără, ce soluții sunt de găsit sau, în cazul unui copil mai mic, acum că ești mult mai relaxată, vei folosi umorul (vezi tehnica nr. 6) sau *Nu-i răni mândria* (vezi tehnica nr. 5) pentru a rezolva conflictul.

De ce tehnica e bună

Ieșirea din scenă pentru a-ți recăpăta controlul are virtutea de a evita isteria certurilor. A da frâu liber nervilor nu duce decât la cuvinte grele, la resentiment, în general la distrugerea legăturilor și a comunicării.

Ieșirea din scenă ajută și la modelarea controlului emoțional. Dacă mai întâi îți explici furia și apoi faci ceva în privința ei, ilustrezi ce înseamnă să fii conștient de sine și responsabil de actele tale. Pe scurt, arăți copilului tău cum se pot controla emoțiile puternice arătând respect pentru toți cei implicați.

În același timp, dai copilului ocazia să se liniștească. Nemaifolosindu-și energia pentru a-ți para «atacul», va sta, poate, bosumflat o vreme, dar curând va privi și el lucrurile mai «la rece».

* Am înlocuit în majoritatea cazurilor numele copiilor din textul original cu nume românești, așa cum se procedează deseori în traducerea unor astfel de cărți. De asemenea, am dat echivalente autohtone pentru sumele exprimate în textul original în dolari. (*N.t.*)

Se poate chiar să te abordeze el primul, gata de împăcare, după ce, surprins și oarecum educat prin felul în care ai părăsit scena, absența ta îl va fi «purificat». Și el, își va da seama, avea nevoie de puțină singurătate.

În fine, copilul se va gândi mai serios la orice fel de «infracțiune» odată confruntat cu absența, și nu cu furia ta. Va înțelege că e vorba despre «a ceda» și nu se va mai simți pus la colț. Amândoi veți fi avut timp să vă «gândiți» mai bine.

Mesajul profund

Un părinte care și-a pierdut controlul e o priveliște cumplită. Firește, copilul poate reacționa țipând și el, izbucnind în plâns sau căzând într-o tăcere de mormânt, dar în adâncul sufletului se va simți total debusolat de capacitatea ta de a-ți pierde cumpătul. La urma urmei, dacă nu tu ești protectorul lui, cine este? La fel se întâmplă cu orice emoție violentă, cum ar fi tristețea adâncă sau neliniștea exagerată, indiferent dacă ea are de-a face cu copilul sau nu. Emoțiile puternice îi sperie pe copii.

Explicând copilului că ești foarte stresată, el va înțelege de asemenea ceva esențial – că nu e responsabil *pentru orice*. Sunteți oameni diferiți, și el nu trebuie să facă față tuturor emoțiilor tale negative sau să se învinuiască pentru ele. Sentimentele tale sunt problema ta.

Același lucru se aplică și în cazul lui, iar el va înțelege asta oarecum, deși nu prea clar. «Poate că trebuie să mă calmez și eu», este posibil să-și spună, și asta va fi o mare ușurare pentru el. A privi pe cineva pradă emoțiilor e o experiență neplăcută. A te simți astfel este în multe privințe și mai rău.

În fine, nu uita două lucruri. Copilul tău se luptă cu dorința de a-ți fi aproape, rămânând totuși separat de tine. La unii copii asta duce la încercarea de a te scoate din sărite. Conflictul îi ajută să păstreze distanța. Însă reacțiile copilului pot ascunde de fapt o adâncă nesiguranță sau tulburare. Dacă se ceartă cu tine, nici unul dintre voi nu va trebui să înfrunte adevăratul motiv al purtării sale.

Păstrând calmul și distanța, îi spui de fapt că nu te poate duce de nas, că știi despre ce e vorba. Și chiar așa este. La rece, poți vedea lucrurile mai clar, și copilul va înțelege că nu te poate păcăli. Veți putea afla adevărul sau ajunge la esența problemei.

El știe că are nevoie să-l înțelegi și, într-un fel, îți va fi recunoscător.

Cum funcționează

COPILUL DE PATRU ANI

Victor vrea neapărat să-și aleagă singur hainele de îmbrăcat în fiecare dimineață. Problema e că s-a învățat să scoată toate cămășile din dulap și să le împrăștie peste tot până ajunge la cea dorită. I-ai spus de nenumărate ori să și le strângă, iar în ultima vreme pare să se străduiască. Doar o cămașă sau două mai rămân pe podea, ba chiar l-ai văzut încercând să le împăturească și să le pună înapoi în dulap.

Însă în dimineața aceasta te duci în camera lui după o noapte proastă (ai dormit puțin, din cauza unor probleme la serviciu) și găsești un fel de tarabă de bazar pe care a smotocit-o toată piața.

Te întorci spre Vic, care își vede de treabă încercând să-și încheie nasturii de la pantaloni – o ispravă care a început să-i reușească, spre mândria lui, doar de curând. Dar asta nu-ți spune nimic în momentul ăsta. Nu vezi decât dezordinea și simți cum te-apucă durerea de cap.

«ȚI-AM SPUS SĂ NU MAI FACI NICIODATĂ AȘA CEVA!», țipi și izbești cu piciorul în podea.

Surprins și speriat de tonul tău, băiatul tresare și ochii i se umplu de lacrimi. «M-AI SPERIAT!, strigă. SĂ NU MAI FACI AȘA!»

Încerci să te stăpânești. Lucrurile au cam luat-o razna. Vic are patru ani, iar în fața ta nu e decât o podea plină de haine, nu o vază scumpă de cristal spartă. Și ai de-a face cu un copil

care nu are habar de consecințele actelor sale. Gândul că va trebui să-ți iei din timpul unei dimineți și așa încărcate pentru a face ordine în cameră îi este cu totul străin.

Respiri adânc. «N-am vrut să țip așa de tare, spui. Doar te-am rugat să nu mai scoți toate lucrurile din dulap, pentru că tot eu trebuie să le pun la loc.» Te uiți la el, nu la podea. Te-ai enerva prea mult dacă ai vedea-o acum. Oricum, mai mult decât ar trebui.

«Trebuia să-mi găsesc HAINELE!», insistă Vic cu vocea ridicată, căci nu e sigur dacă mai ești sau nu furioasă.

«Mă duc în bucătărie acum, spui tu cu voce blândă. Termină cu îmbrăcatul, iar eu îți pregătesc cerealele.»

Te duci și de fapt îți faci o cană de cafea. Zece minute mai târziu îl auzi pe Vic apropiindu-se.

«Iartă-mă, mami, mormăie el, cu voce mică. Îmi dai ciocolată caldă?»

«Da.» Îi zâmbești. «Dar încearcă să nu-ți mai împrăștii lucrurile, bine? Pentru că trebuie să stau ATÂT DE MULT să le strâng, și mai am și altele de făcut, de exemplu să merg la magazin și să-ți iau desertul care-ți place ție!»

Băiețelul dă din cap, solemn. «A, zice, ce bine! Îmi plac prăjiturile alea cu ciocolată...»

COPILUL DE NOUĂ ANI

Alex are un obicei foarte supărător. Când nu vrea să facă ceva, te ignoră. Se face pur și simplu că nu te aude.

Îl strigi de cinci minute să vină să-și strângă lucrurile din camera de joacă. Știi că te aude. Ușa de la camera lui e deschisă și acum 20 de minute, când ai trecut pe lângă ea, se juca cu Lego. Într-un final, total frustrată, te duci până la el și stai în ușă.

«Alex!, spui tăios. M-ai auzit?»

«Nu.» Dă din cap și se uită la tine cu un fel de încăpățânare vinovată.

«Ți-am zis să te duci în camera de joacă și să-ți strângi lucrurile.»

«BINE... răspunde iritat. Dar mai întâi trebuie să termin de construit nava asta...»

«Nu mă interesează nava ta.» Simți că-ți pierzi cumpătul. Aproape că-ți vezi sângele urcându-se la cap. Așa că închizi ochii pentru o secundă și tragi aer adânc în piept.

«Am să mă duc în bucătărie să-mi fac o cană de ceai, spui încet. Simt că explodez. Când termin ceaiul sper să găsesc camera curată, dacă nu, weekendul ăsta n-ai voie la televizor.»

Te întorci și pleci, mai răcorită. Îți faci ceaiul și stai pe gânduri, apoi răsufli ușurată când îl auzi pe Alex îndreptându-se către camera cu jucării.

După ce-ți sorbi ceaiul și te uiți peste un articol dintr-o revistă, te simți îndeajuns de calmă ca să te duci să vorbești cu Alex, care stă acum în camera de joacă, unde totul e în ordine, și răsfoiește un catalog de jucării.

«Bravo, spui, fără prea mare entuziasm. Dar, Alex, trebuie să înțelegi că nu atât o cameră în dezordine mă deranjează, cât faptul că te faci că n-auzi. E total lipsit de respect. Dacă nu începi să fii atent la ce spun, așa cum eu sunt atentă când tu vorbești cu mine, va trebui să-ți dau o pedeapsă, ceea ce e foarte neplăcut pentru mine.»

«Mda», zice Alex fără să se uite la tine. Nu vrea să-ți acorde prea mult.

«Uită-te la mine, te rog», spui cu voce înceată.

Se uită. Ceva în cererea ta e mai puternic decât furia.

«Mulțumesc, spui încet, cu un zâmbet. Vrei să jucăm Monopoly?»

«Da», răspunde Alex entuziasmat.

«A, acum m-ai auzit!» Râzi din toată inima. O mică glumă (vezi tehnica nr. 6) ajută întotdeauna.

COPILUL DE 12 ANI

Lui Lili pare să nu-i pese de școală. În după-amiaza asta a venit pentru a treia oară acasă cu un cinci la engleză. Îi citești lucrarea și ești convinsă că poate mai mult. Sunt propoziții incomplete, cuvinte scrise prost, idei neduse până la capăt.

Nu te poți împăca cu așa ceva. Ai fost întotdeauna bună la engleză, iar parte din ceea ce faci acum pentru firma de publicitate la care lucrezi are de-a face cu scrierea de texte. Nu ai avut niciodată probleme cu scrisul, iar talentul ăsta ți s-a părut întotdeauna fantastic de important.

Te înfurie faptul că lui Lili pare să nu-i pese. Ești pe punctul de a-i face scandal, după care ar urma scenariul tipic, trântitul exasperat pe scaun și litania lui «ce se întâmplă cu tine». Dar te oprești, reamintindu-ți că astfel nu ai reușit niciodată nimic. Țipetele nu i-au mărit până acum notele.

Așa că îți pui câteva întrebări. Trebuie neapărat ca ea să fie la fel de bună la engleză cum erai tu? Oare profesoara își face treaba cum trebuie? Înțelege Lili măcar la ce folosește capacitatea de a scrie bine? Ați ajuns amândouă la un conflict care o împiedică să vrea să învețe mai bine?

Pui lucrarea pe masă, suspini și spui: «Cred că nu-ți pică prea bine», apoi începi să așezi masa pentru cină. Ai nevoie, îți dai seama, să te distanțezi un pic. «Trebuie să existe o soluție.»

«AM ÎNCERCAT!», insistă Lili, ca și cum tocmai ai țipat la ea.

«Poate că ai dreptate, draga mea, dar vreau să mă gândesc cum să te ajut, și acum am de pregătit cina. Vorbim mai târziu, după ce îmi vine vreo idee.»

«Vreau să vorbim acum», nu se lasă Lili. E ca și cum de-abia ar aștepta o ceartă. O ceartă care ar ține-o la adăpost de o abordare directă a problemei. Dacă încearcă s-o rezolve și nu reușește?

«Dar eu nu vreau», îi replici, calmă, în timp ce te ocupi de masă.

O auzi cum iese tropăind furioasă din bucătărie. O oră mai târziu, în timp ce pastele fierb pe foc, sosul e pregătit și telefoanele de serviciu rezolvate, te duci la ea.

«Lili, începi, cred că amândouă trebuie să ne gândim altfel la chestia asta cu scrisul. N-am vrut să vorbim atunci fiindcă îmi venea să strig la tine și asta e o prostie. M-am gândit să stau de vorbă cu profesoara ta și să vedem dacă îți pot lua un

meditator pentru o vreme, până ți se îmbunătățesc rezultatele.» Îți așezi mâna pe umărul ei. «E important să știi să scrii bine. Îți va folosi la facultate și apoi pentru aproape orice fel de loc de muncă. Nu vreau să ne mai certăm pe tema asta. Tot ce vreau e să te descurci mai bine.»

«Și dacă nu pot?» Lili răspunde pe un ton acuzator, ca și cum nu încerci decât s-o pui în situații penibile.

«Scrisul nu e magie. Poți învăța să scrii mai bine. Nu trebuie să devii Ernest Hemingway.» Vorbești cu încredere și îi zâmbești.

Dă din cap. «Nu pot să sufăr scrisul», murmură ea.

Nu-i răspunzi. E genul de invitație la dans pe care trebuie să înveți s-o refuzi.

RECUNOAȘTE SEMNELE BUNE

Se aplică: pentru a încuraja o bună purtare pe termen lung la copiii de orice vârstă, în orice situație

Tehnica

Cei mai mulți părinți se preocupă în prea mare măsură de proastele obiceiuri ale copiilor lor. Urmarea este că ajung să atragă atenția mai mult asupra lucrurilor pe care *nu* le prețuiesc și nu le pun în evidență pe celelalte.

De cele mai multe ori, copiii nu știu atât cât își închipuie adulții. Purtarea frumoasă față de un frate, cuvintele de mulțumire adresate cuiva în schimbul unui dar sau ordinea în cameră nu figurează neapărat în mintea unui copil drept comportamente dezirabile. Cuvintele de laudă pot însă să-l facă să vadă aceste lucruri.

Dacă te concentrezi pe purtarea proastă – sau chiar pe cea bună venită ca rezultat al unor amenințări sau pedepse –, nu reușești decât să-l împingi pe copil în centrul scenei pe care se joacă o mare dramă. El are însă nevoie de atenție chiar și în momente nedramatice. Asta înseamnă, de pildă, să-i spui cât de bine te simți împreună cu el în timpul unei plimbări prin parc, ce mult îți place să stați de vorbă.

Laudele aduse bunei purtări arătate în mod spontan subliniază aprecierea ta și ajută la stabilizarea acestor comportamente. «V-ați jucat așa frumos astăzi! Bravo vouă!»

În general e bine să începi cu o recompensă care ține mai degrabă de social decât de palpabil, așa cum este lauda, dar poți alege câteodată să acorzi un mic privilegiu sau să oferi

un dar, pentru întărirea bunei purtări. «Ai fost așa de politicos cu bunica azi... Am fost așa de mândră de tine... Diseară tu hotărăști ce mâncăm la cină!»

Când ai de-a face cu un copil mai mare, dacă observi că ora de venire acasă a fost respectată sau că tema a fost făcută la timp și cum trebuie, realizezi o legătură pozitivă între comportamentul lui responsabil și disponibilitatea ta de a-i acorda mai multă libertate. «Ești cu adevărat un om responsabil. Îmi e mai ușor să-ți dau voie să faci unele lucruri, când mi-o ceri. Îmi place și mie când tu te simți bine...»

Totuși, dacă vezi că prea puține lucruri merită lauda ta și că, de fapt, observi întotdeauna doar greșelile, poate e bine să-ți reformulezi tu așteptările. Poate că aștepți prea mult, poate că trebuie să începi prin a lăuda comportamente care nu sunt tocmai perfecte, dar care se află pe drumul cel bun. Copilul poate să nu facă ordine în camera lui la sfârșitul zilei chiar așa cum ai vrea, dar dacă își amintește să pună cărțile la loc pe raft, ghetele în dulap și cuburile în cutie, e de ajuns pentru un cuvânt bun. Prea multe critici înseamnă și că te implici prea tare. E mai bine să lași copiii să rezolve unele greșeli singuri, la încurajarea profesorilor și/sau a prietenilor. Prea multă intervenție părintească poate da loc resentimentelor.

Trebuie ținut minte un lucru: copiii duc o perpetuă luptă interioară pentru a-ți fi aproape și, în același timp, la distanță. Prea multă implicare îi va face să se retragă și mai mult, chiar în momentele când au cea mai mare nevoie de tine.

De ce tehnica e bună

Se știe că cel mai adesea copiii optează mai curând pentru atenția negativă decât pentru nici un fel de atenție. Laudele îi opresc să facă acest pas.

E de asemenea știut că oricine cooperează mai bine când îi sunt recunoscute meritele. Complimentele inspiră. Consolidează încrederea în sine. Și pe deasupra te fac să te simți bine.

Dacă îți dai seama că nu faci decât să-ți critici copilul, că nu ești în stare să observi momentele când e, de fapt, o dulceață, tehnica aceasta te va ajuta să te potolești și să privești lucrurile mai cu îngăduință. Dacă încerci să descoperi semnele bune, fără îndoială le vei găsi. În urma laudelor tale, copilul va căuta nu numai să repete lucrul respectiv, dar și să adopte purtări mai bune și în alte privințe.

Un copil mai mare va sesiza clar legătura dintre comportamentul său matur și avantaje: va simți astfel că îl respecți și ai încredere în el, și va încerca, opunând o minimă rezistență, să se ridice la nivelul așteptărilor.

E foarte ușor pentru un copil să ajungă să creadă că nu e în stare de nimic. Lauda îi va da certitudinea calităților lui.

Mesajul profund

Copiii au nevoie să le aprobi acțiunile. E o componentă necesară în dezvoltarea respectului de sine.

Când îl lauzi pentru purtarea lui sau pentru o anumită calitate, copilul va înțelege mai bine ce prețuiești tu și se va simți apreciat. E un sentiment minunat să acționezi spontan și să-ți dai seama că, fără nici un efort, ai făcut ceva «bun». Va deveni astfel mai conștient de sine.

Concentrându-te și pe părțile bune, nu doar pe cele rele, îl faci să înțeleagă că *vezi tot*. Când va pricepe că ești atentă la ce e bun și că asta te mulțumește, nu va mai fi la fel de înclinat să îți atragă atenția în mod negativ. Veți avea astfel parte amândoi de plăcerea de a descoperi lucruri bune despre el.

Nu uita: nu e nevoie și nici nu trebuie ca băiatul sau fetița ta să se considere perfecți ori ca tu să-i vezi astfel. Pe de altă parte însă, o atitudine permanent negativă din partea ta îl va face pe copil să creadă că ceri perfecțiunea pe care el nu o poate în nici un caz atinge. Atunci când observi și bunele și relele, mesajul subiacent este că poate fi în multe feluri în același timp. Unele nu le exclud pe celelalte. Este un model spre care copilul poate să tindă.

Cum funcționează

COPILUL DE PATRU ANI

Educatoarea lui Toma îți povestește cât de frumos face el curat la grădiniță. Nu poți înțelege cum, la sfârșitul zilei, nu-l poți determina să-și aranjeze propria cameră.

Scenariul e mereu același. După baie, îi spui că e timpul să facă ordine. Zice că da, însă apoi se duce în camera lui să se joace. Pare că te înfruntă, așa că de cele mai multe ori ridici vocea. Curând e cu ochii în lacrimi, în timp ce tu strângi prin cameră, spunându-i iar și iar cât de furioasă ești. În timp ce tu faci ordine, abia dacă reușește să pună și el câteva jucării în coș. Atât și nimic mai mult.

Îți trece prin minte că poate ceva îl depășește. În seara asta, după baie, te duci la el în cameră și te uiți de jur-împrejur. Babilonie curată. «Știi, spui, îngândurată, e o grămadă de strâns pe-aici. Hai să ne împărțim sarcinile.»

«Adică?», întreabă Toma, evident surprins. Se întâmplă ceva neașteptat, dar nu prea știe ce.

«Eu strâng mașinuțele, spui, și tu figurinele și le punem pe toate în cutiile lor. Ce zici?»

Acum, că nu i se mai pare greu, Toma începe să adune figurinele.

«Mulțumesc, dragul meu.» Aprobi din cap, în timp ce pui cărțile la loc în raft. «Bună treabă!»

Odată ce v-ați îndeplinit amândoi sarcinile, stabilești altele două. Îl lauzi din nou. «Așa. Rufele murdare la coș. Foarte bine!»

În cinci minute, camera e aranjată. Priviți amândoi rezultatul.

«Uite-așa!, spui bucuroasă. Ai făcut o treabă foarte bună!»

Toma dă din cap, mândru.

Îți dai seama că se simte bine pentru că ți-ai nuanțat așteptările și i-ai dat sarcini pe care le poate face ușor. La grădiniță e cu mai mulți copii. Fiecare are câte ceva de făcut. Era prea complicat să rezolve el tot și se simțea singur, nesigur, copleșit. Departajând lucrurile, i-ai dat șansa să stăpânească situația, să se simtă capabil și apreciat.

COPILUL DE OPT ANI

Alina se ceartă întruna cu sora ei mai mică. Dacă nu-și dispută păpușile, se acuză una pe alta că-și pun porecle sau că se-mping.

Se pare că, ori de câte ori stau mai mult de o jumătate de oră împreună, va trebui să țipi la ele și să le trimiți în camere separate. Spre seară amândouă sunt prost dispuse, se simt persecutate și neiubite.

Duminică dimineața, prietena cu care Alina se înțelesese să iasă afară anunță că nu mai vine. Supărată, se duce în camera de joacă și, câteva secunde mai târziu, o auzi pălăvrăgind cu sora ei. Mai mult de un sfert de oră nu are cum să dureze, îți spui. Iei o revistă și începi să citești. Ai terminat și-ți dai seama că a trecut o oră întreagă.

Și totuși nu se aude nici un sunet.

Te duci tiptil până în camera lor și-ți găsești fetițele aplecate asupra unei cutii de lego, construind un castel. Pentru o secundă privești scena și apoi spui, aproape șoptind: «Ce frumos!»

«Da, spune Alina. Și n-am terminat încă.»

«Lucrați împreună așa de bine, continui. E nemaipomenit să poți face lucrurile în echipă. Castelul va fi minunat...»

«Știm», ciripește Mia, umflându-și ușor pieptul.

«Mă bucur că știți», răspunzi și ieși din cameră.

După-amiaza e liniștită pentru încă o oră. Apoi, dintr-odată, începe iar sfada. Te duci la ele și le găsești certându-se pe creioane.

«Dragele mele, ați avut o după-amiază minunată. Sunt așa de mândră de voi! Știți ce? Cred că n-ar fi rău să faceți acum, fiecare, ceva separat. Hai să împărțim culorile ca să puteți desena fiecare pe planșa ei.»

La început sunt de acord, apoi însă Alina se ridică hotărâtă în picioare: «Vreau să desenez cu Mia!»

«Și eu», răspunde Mia.

«Dacă credeți că puteți să vă înțelegeți la desenat tot atât de bine ca la construit, foarte bine! Știu că puteți, spui, încurajându-le. Hai să vă văd!» Apoi ieși din cameră.

Un sfert de oră mai târziu, e încă liniște deplină. Un simplu cuvânt de laudă și apele se calmează, îți spui.

COPILUL DE 12 ANI

Lăsat de capul lui, Matei nu reușește niciodată să-și facă temele cum trebuie. Dar nu-l lași de capul lui decât rareori. Pur și simplu nu suporți să se ducă la școală cu teme care să dovedească o asemenea lipsă de interes, de orgoliu și de simț al responsabilității.

Așa că, în fiecare seară, îi stai în preajmă, asigurându-te că-și reface tema, și-i tot spui: «Nu pot să cred că nu ți-e jenă să predai teme atât de neglijente!»

În seara asta însă te hotărăști să nu mai intervii, ci să-i supraveghezi altfel temele. Trebuie schimbată tactica. Nu se poate să nu fie în stare de mai mult.

Nu sari în sus când vezi compunerea scrisă alandala, nici nu protestezi în fața ștersăturilor de pe caietul de matematică. Privești proiectul de-abia început la geografie, pentru care are de desenat harta Australiei. Conturul e bine trasat, cu mâna liberă, lanțul muntos e desenat cum trebuie și, deși bănuiești că nu e într-un stadiu foarte avansat, până acum lucrarea e bună.

«Oo, exclami, admirativ, fără să-ți pese de nimic altceva deocamdată. E foarte bine. Nu-i ușor să redai exact proporțiile. Bravo ție...»

Matei ridică din umeri. Nu e obișnuit cu laudele și așteaptă reversul medaliei.

«În locul tău, m-aș simți tare mândru de harta asta. Eu chiar sunt mândră de tine.» Nici nu te uiți la caietul de matematică plin de ștersături.

Apoi, cu o atingere încurajatoare pe umăr, îl lași singur, fără să-i ceri să-și rescrie celelalte teme. În dimineața următoare, observi cum își pune în ghiozdan caietele cu temele prost scrise.

Dar rămâi la hotărârea ta. I-ai dat ocazia să priceapă că ești capabilă să observi când face un lucru bun și că ești sigură că e în stare de așa ceva. Are votul tău de încredere. Restul depinde de el. Și-apoi, să sperăm că profesoara își va face și ea datoria. Nu-i rău s-o lași pe ea să fie «nasoala» câteodată!

FOARTE BINE, ÎNCALCĂ REGULA!

Se aplică: pentru cereri neobișnuite • ocazii speciale • invitații surpriză • crize morale • și alte întâmplări care întorc lucrurile pe dos

Tehnica

O regulă încălcată e un tribut adus imprevizibilului din viață. În același timp însă, trebuie să subliniezi că e vorba de o excepție. Explică întotdeauna care e motivul și, dacă ți se pare necesar, adaugă o condiție: «Bine, poți merge cu prietenul tău și cu părinții lui la restaurantul japonez în seara asta, deși e zi de școală. Știu că te dai în vânt după mâncarea japoneză – și apoi, temele sunt aproape gata. Dar când te întorci acasă va trebui să le termini.»

De la un copil mai mic poți să te aștepți ca a doua zi să mai ceară o dată prăjitura sau programul TV în plus. Răspunde calm. «Ieri ți-am oferit o recompensă pentru că ai fost drăguț și ai ajutat-o pe mami să facă ordine în cameră. Dar regula este *doar o prăjitură.*» Dacă face pe bosumflatul, spune simplu: «Dacă așa te porți când îți dau voie să încalci o regulă, atunci n-o să mai pot face asta, deci te rog să fii cuminte.»

Chiar și un copil mai mare se poate încăpățâna să ceară încă o favoare. Dacă o face, încearcă să iei în calcul circumstanțele prezente, nu te teme că se va declanșa anarhia. Repetarea excepției poate fi bine venită câteodată! Dar dacă nu e cazul, spune-i asta și explică-i de ce. «Ți-am dat voie săptămâna trecută să stai pe-afară cu prietenii mai mult decât de obicei pentru că sărbătoreați victoria de la baschet. Însă azi nu mai ai nici un motiv și trebuie să-ți termini și temele.»

Ai de luat în calcul o dilemă morală. E vorba de situații în care se pune problema unui principiu la care ții cu tărie, dar, pentru a-ți ajuta copilul, va trebui, dacă nu să-l încalci cu totul, cel puțin să-l modifici. Nu ezita, dar inventează *o condiție*. Poate că pe puștiul tău de șase ani îl îngrozește ideea că va trebui să-și viziteze bunica bolnavă. Îl rogi s-o facă doar o dată pe lună, dar el traversează o perioadă dificilă și ceva îți spune că nu trebuie să forțezi lucrurile deși valorile familiale sunt extrem de importante pentru tine. Poți să-i dai voie să nu meargă la bunica luna asta, *cu condiția* să facă pentru ea un desen pe care să i-l duci tu. Poți să-i spui: «Cred că ar trebui să mergi, dar văd că nu ești în apele tale și asta e mai important pentru mine. Te rog să faci însă ceva care nu e o corvoadă pentru tine și care o va bucura și pe bunica.»

De ce tehnica e bună

Când părintele se teme să nu-i scape situația de sub control și aplică regulile cu strictețe, indiferent de situație, lucrul acesta se întoarce împotriva copilului. Îl va face să simtă că nu are nici un cuvânt de spus, în nici o privință, și că viața lui personală contează prea puțin în fața hotărârilor părintelui. O atitudine rigidă nu duce decât la nemulțumiri profunde, resentimente și chiar depresie. Lipsa de flexibilitate trădează o anumită desconsiderație față de copil. Și asta dă naștere și la confuzii. Un părinte care nu reușește să se adapteze la situațiile particulare ale vieții poate fi foarte stresant. Copilul se va simți debusolat, pentru că trebuie să se conducă după un set neschimbat de reguli într-o lume plină de neprevăzut.

Pe de altă parte, lipsa rigidității e semn că ai încredere în copilul tău, că-l respecți. Dai astfel dovadă că asculți ce are el de spus, că ești atentă, că îți pasă. Nici o regulă nu e mai importantă decât el. Recunoști astfel că părinții nu trebuie să «câștige» întotdeauna. Sunt momente când dorințele și nevoile copilului trebuie să aibă întâietate în fața oricărei reguli.

Datorită maleabilității tale, copilul se va simți mai puternic. A fost capabil să-și exprime dorințele și a văzut că tu i le asculți. Asta înseamnă că poate să-și ceară drepturile și uneori să învingă. Iar când nu se întâmplă așa – și lucrul acesta e crucial – nu se va mai simți înfrânt și neglijat. Refuzul tău nu-l va face fericit și nici nu se va arăta prea înțelegător în primul moment, dar va păstra un strop de bunăvoință dincolo de mormăitul de nemulțumire, care îl va ajuta să meargă mai departe. Nu va uita că regulile pot fi încălcate câteodată și își va da seama că astfel de momente vor mai veni, chiar dacă nu e cazul acum. Firește că va încerca neîncetat să te înduplece, dar nu-i nimic! Copiii încearcă aproape întotdeauna să obțină mai mult, dar adevărul e că, dacă ar reuși de fiecare dată, s-ar simți pierduți în mijlocul haosului.

Așa că nu te teme că vei scăpa frâiele părintești din mână. Nici copiii tăi nu vor de fapt așa ceva.

Mesajul profund

Lumea nu e împărțită în alb și negru. Există nenumărate nuanțe de gri. Acesta e mesajul cel mai important pe care trebuie să-l comunici copilului tău. Flexibilitatea ta îl va ajuta să-și formeze simțul realității. Va înțelege că în viață se întâmplă lucruri bune și lucruri rele și că oamenii trebuie să găsească modalități de adaptare și la unele și la altele. Îl vei ajuta să se raporteze mai bine la ceilalți și, de asemenea, să caute relații profunde și cu o anumită însemnătate pentru el. În orice prietenie e important să lași câteodată deoparte propriile dorințe, să ai pretenții rezonabile și să treci cu vederea greșelile celuilalt.

Atitudinea ta va fi totodată un model pentru copilul tău în situații când trebuie să ia decizii și tu nu ești acolo. Sunt momente când trebuie să acționezi altfel decât erai obișnuit. Copiii care n-au fost învățați să gândească așa se vor trezi incapabili să reacționeze spontan în unele situații dramatice și își vor pierde încrederea în capacitatea lor de a se descurca în viață.

Un prieten care trece printr-o mare suferință, de exemplu, nu va găsi alinarea dorită la un copil crescut într-o atmosferă rigidă, în stare să-i refuze compania fiindcă are de făcut teme... chiar dacă i se rupe inima. Însă un copil învățat cu deciziile flexibile va putea hotărî mai ușor că, în cazul acesta, prietenul e mai important. (Să sperăm că l-ai rugat, dacă se întâmplă să întârzie, să te anunțe cu un telefon!)

Asta nu înseamnă că nu vor exista situații pe care copilul să le considere excepționale, când ele, de fapt, nu sunt. Dar e mult mai bine ca el să învețe să judece fiecare situație cu mintea proprie decât să urmeze orbește o regulă fără să-i pese de ceilalți. Cât despre dilema morală, aproape totul depinde de circumstanțe. Pe un copil care și-a făcut un obicei din a preda temele mai târziu decât trebuie nu-l ajuți dacă te oferi de fiecare dată să-i rezolvi o parte din treabă. Dar dacă, în general, ai adoptat o strategie de «neimplicare» față de temele fetiței tale și se întâmplă pentru prima dată ca ea să fie în criză de timp, nu pregeta să-i arăți că te interesează soarta ei în cel mai înalt grad. Un principiu la care ea știe că ții poate fi încălcat de data asta, ca semn al dragostei tale și al disponibilității de a o considera o persoană responsabilă, care acum s-a întâmplat să greșească și are nevoie de ajutor. Astfel de momente construiesc o încredere reciprocă ce va dura pentru totdeauna, totul pornind din clipa în care îi vei fi spus: «Te pun *pe tine* pe primul plan.»

Cum funcționează

COPILUL DE PATRU ANI

Regula e că la masa de seară are dreptul la o singură prăjitură. Altfel fiul tău e agitat toată seara și de-abia reușești să-l calmezi, ca să se ducă la culcare. În seara asta însă are invitat un prieten. Se simt ca la petrecere și țopăie fericiți în jurul tău, cerând câte două prăjituri.

«Știi că de obicei nu ai voie decât una», îi reamintești fiului tău.

«Dar TE ROG, TE ROG!, exclamă. O să fiu cuminte! Promit să nu fac ca trenul!» (Îi explici deseori că nu poate primi încă o prăjitură pentru că «va face ca trenul».)

«Bine, spui tu, zâmbindu-le amândurora, văd că e o seară specială. Voi nu vă prea întâlniți să petreceți serile împreună, nu-i așa?»

«Nu, niciodată!», aprobă ei.

«S-a făcut, zici, o seară specială merită o tratație specială. Fiecare primește două prăjituri.» Dă-le prăjiturile și apoi, înainte ca prietenul să plece, cu o mână pe umărul fiului tău, zâmbește-i și spune-i: «Nu uita, ne întoarcem la o singură prăjitură mâine seară. Bine?»

«Bine», zice el.

Și poate că nu se va aștepta la mai mult. Dar dacă, în seara următoare, insistă cu lacrimi în ochi să primească două, amintește-i cu calm de ce seara dinainte fusese specială și că i-ai spus că regula cu o singură prăjitură rămâne în picioare.

«Ba nu mi-ai spus», insistă.

«Știu foarte bine că ți-am spus, replici și adaugi: te rog să te stăpânești, pentru că data viitoare când vei mai avea un motiv special pentru o tratație specială, n-am să mai încalc regula...»

Asta ar trebui să-l convingă. Îi dai de înțeles că vor fi și alte dăți când va face ce vrea, dar că rolul lui e să accepte momentele când așa ceva nu se poate.

COPILUL DE NOUĂ ANI

Acum, că e în clasa a treia, te-ai înțeles cu fetița ta ca după ore să vină acasă să mănânce ceva, să-și facă temele, după care să iasă, dacă vrea, pe-afară. Așa se și întâmplă de ceva vreme, mai ales că zilele de octombrie au fost reci și mohorâte. Azi însă vremea s-a înmuiat și strada e plină de copii cu biciclete. Nici nu intră bine în casă, că și anunță: «Vreau să ies și eu cu bicicleta!»

«Și temele?», întrebi. Vrei să vezi dacă s-a gândit la responsabilități.

«Ăă... păi... începe, e clar că nu s-a gândit la nimic. Pot să le fac după masă!»

«Ai prea multe teme ca să le faci pe toate după cină, răspunzi, și vei fi prea obosită ca să le faci ca lumea. Dar... uite la ce m-am gândit. Poți să mergi acum o oră cu bicicleta și apoi te aștept să vii ca să faci o parte din teme înainte de cină. Văd că e o zi minunată și ar fi păcat să nu te bucuri de ea. Nu te condamn că vrei să ieși... Ne-am înțeles?»

E de acord și o tulește afară.

Trece o oră și bineînțeles că nu se întoarce din proprie inițiativă. Ieși afară, îi faci semn să vină: «A trecut ora. E timpul să te apuci de treabă.»

«Te rog! Te rog frumos! E așa de mișto!»

«Știu că te distrezi și mă bucur pentru tine. Dar ai de făcut lucruri și pentru școală. Hai, adu bicicleta înăuntru.»

«Nu vreau... scâncește. Ești o rea!»

«Nu sunt rea. Sunt chiar foarte de treabă. Și dacă nu respecți partea ta din înțelegere, data viitoare când ai motiv să ceri o favoare n-am să mai fiu de acord.»

Cam aici s-ar opri cearta, pe o notă pozitivă, cu doar o adiere de amenințare. Ce-ai vrut, de fapt, să spui este: «Aș vrea să mai am ocazii să las de la mine, să-ți dau voie să faci ce vrei din când în când. Nu însă dacă, de câte ori te las, mă faci să-mi pară rău ...»

COPILUL DE 12 ANI

Ați stabilit o regulă a telefonului. Nici fetița de 12 ani, nici sora ei de 15 nu au voie să vorbească la telefon mai mult de 45 de minute în fiecare seară. Au telefonul lor și asta ar trebui să le ajungă. Astăzi însă fata de 15 ani a venit acasă de la școală cu inima frântă și e evident că are nevoie de alinare din partea prietenelor ei. Cu ochii în lacrimi, se îndreaptă către camera ei și-ți spune că azi chiar trebuie să stea de vorbă cu Ioana și Liza. Știi că asta înseamnă să întreacă mult limita, dar ți se pare că e cazul să faci o excepție.

Nu așa vede lucrurile și sora ei de 12 ani. Vă aude vorbind și strigă: «Nu mai mult de 45 de minute!»

Sora ei nu zice nimic, prea afundată în lumea ei de o tristețe infinită. Dar tu trebuie să-i răspunzi.

«Cred că e nevoie să încălcăm regula în seara asta, spui. Sora ta e supărată.»

«Atunci înseamnă c-o să vorbesc și eu mai mult, insistă cea mică. Ori suntem corecți, ori nu.»

«Ba nu. Sunt situații diferite. Și apoi, adaugi cu un zâmbet, după cum arată sora ta, nici n-apuci să te apropii de telefon în seara asta.»

«Nu mă duci. O să vorbesc mai mult mâine.»

Te așezi pe un scaun, o privești calmă drept în ochi și spui: «Uite ce-i: fac o excepție pentru că sora ta are mare nevoie de așa ceva în seara asta. Tu nu ai. Dacă ai avea, aș face același lucru pentru tine. Poți conta pe asta. Regula de 45 de minute e încă valabilă. Doar că uneori se întâmplă lucruri pe care nu le poți prevedea și uneori sentimentele au întâietate în fața regulilor. Se poate chiar ca sora ta să aibă nevoie să vorbească mai mult și mâine seară.»

Copila va pleca, probabil, de lângă tine mormăind a nemulțumire, dar va înțelege cum stau lucrurile. Mai mult, va vedea în tine o persoană fermă, dar cu sentimente, ceea ce e o mare calitate pentru un părinte.

Cât despre cealaltă, nu e nevoie să mergi la ea și să-i amintești că ai fost îngăduitoare doar pentru că suferă și că nu e cazul să se mai aștepte la favoruri după ce trece criza. În această situație, adevărata flexibilitate nu înseamnă să evoci motivele bunăvoinței tale sau să-i atragi atenția că atitudinea ta nu poate dura o veșnicie.

Înseamnă, mai degrabă, să știi că anumite lucruri trebuie să rămână nespuse.

CICĂLEALA INTERZISĂ SAU CUM SE ÎNCHEIE UN CONTRACT

Se aplică: la îmbrăcat • îmbăiat • făcutul temelor • îndeplinirea treburilor casnice • vorbitul la telefon • mâncat • făcutul ordinii în cameră • cântatul la instrumente muzicale • şi multe altele

Tehnica

Nu fi cicălitoare. Dacă trebuie să repeţi ce-ai spus, încearcă nu să CICĂLEŞTI, ci să REAMINTEŞTI. Un ton cicălitor sâcâie şi provoacă. A reaminti e ca şi când ai da o mână de ajutor. Vei fi astfel de partea copilului.

Ai grijă să-i oferi o anumită libertate de alegere. Dacă spui «Nu uita să faci ordine în cameră înainte de cină», îi dai copilului şansa să respire în voie. Încearcă, pe cât posibil, să nu ceri ceva imediat. Nimeni nu reacţionează bine cu pistolul la tâmplă.

Nu te grăbi cu pedepsele. În cazul unui copil mai mic, aşteaptă până când timpul aproape a expirat şi pune, cu calm, condiţii. Foloseşte însă formulări pozitive. «Te poţi uita la televizor după ce faci baie» e mai bun decât «N-ai voie la televizor până nu faci baie.» Dacă-l pedepseşti imediat pe copilul care abia dacă a schiţat o împotrivire, e ca şi cum ai spune: «Uite ce vreau să faci, dar eu cred că nu eşti în stare, aşa că uite ce păţeşti dacă nu reuşeşti.»

Totuşi, dacă v-aţi şicanat reciproc prea mult şi vrei să pui capăt discuţiilor, o consecinţă anunţată mai din vreme poate avea efect.

Când vorbeşti cu un copil mai mare (în jurul vârstei de zece ani), negociază un contract care să fixeze clar îndatoririle şi consecinţele (asta în cazul în care nu vă înţelegeţi printr-o simplă discuţie). Apoi zâmbeşte... şi lasă-l singur. O simplă vorbă în plus lui tot îi va suna a cicăleală.

Important e ca, dacă la momentul stabilit sarcina nu e îndeplinită, să urmezi pur şi simplu «prevederile» contractului şi să-l pedepseşti. Fără discuţii. Contractul e contract.

În sfârşit, pentru un copil şi mai mare, explică-i de ce trebuie făcut acel lucru. «Florile trebuie udate dimineaţa, altfel le usucă soarele.» Sau: «E bine să faci duş pe la opt ca să mai ai timp să citeşti ceva înainte să adormi.» Copiii au impresia că părinţii nu vor decât să-i chinuie. Cu câteva explicaţii vei reuşi să mai detensionezi situaţia.

De ce tehnica e bună

Cicăleala nu e doar repetarea la nesfârşit a unei cerinţe. Chiar şi însoţită de un «te rog», rămâne agasantă.

Problema e că nimănui nu-i place să fie controlat sau să i se spună ce trebuie să facă, mai ales dacă «sarcina» nu e deloc plăcută. Cu cât insişti mai mult, cu atât copilul se va împotrivi mai tare.

Şi nu doar pentru că nu vrea să facă ce-i ceri! Cicăleala neîncetată accentuează presiunea în orice situaţie. Relaţia devine o înfruntare de orgolii. «Ei, şi ce-are să-mi facă dacă nu mă spăl pe cap cu şampon? Dacă nu-mi fac temele la mate? Dacă nu închid telefonul mai repede?»

Nici nu-ţi dai seama când ajungi la pedeapsă, ceea ce e de natură să vă transforme în duşmani şi să stabilească clar cine e şeful. Câteodată nu strică. Dar e mai bine, cum ziceam mai devreme, să adopţi rolul celui care conduce lucrurile cu înţelepciune şi subtilitate, decât să faci pe stăpânul absolut.

E important, de asemenea, să nu uiţi că cei mici se confruntă permanent cu tendinţele contrare de a-ţi fi aproape şi totuşi independenţi. Cicăleala le dă ocazia să se îndepărteze de tine. E însă o autonomie înşelătoare. E de dorit să-ţi ajuţi copilul să-şi caute independenţa fără să vadă în ea consecinţa unui război.

Îl ajuți dacă îi dai libertate de mișcare și sentimentul că alegerea e a lui.

Stabilind limite care îngăduie o marjă de acomodare, ajungând la înțelegeri cu condiții mutuale și respectându-ți partea de contract, îi arăți că refuzi războiul. Și că nu te aștepți neapărat la un refuz din partea lui.

Spunând ceva de genul: «Uite ce-aș vrea să faci... Gândește-te și tu... Hai să vedem împreună cum ne descurcăm», eviți provocările. Chiar dacă va fi nevoie de câteva pedepse pe parcurs, copilul va înțelege în cele din urmă și va face lucrurile cum trebuie.

În ce privește explicația motivelor tale, câteodată copiii nu văd în cererea de a face ceva decât obligația. Nu iau în seamă dacă e ceva logic, bine-venit sau util. Dacă reușești să-i faci să priceapă care-i scopul urmărit, vor lăsa garda jos mai ușor.

«Faci pentru că așa zic eu» e o replică ce trădează doar nevoia ta de autoritate. Dar autoritatea nu se obține cu forța. Trebuie să ți-o dea copilul.

Cererile cicălitoare pot avea efect pe moment. Dar de dorit, până la urmă, e o relație părinte–copil care să se bazeze nu pe înfruntarea voințelor, ci pe respectul reciproc.

Mesajul profund

Expunându-ți cererea într-un mod rezonabil, admițând astfel că și copilul are un cuvânt de spus, îi comunici, de fapt, că e un om responsabil. Că te aștepți să facă o alegere bună. Dimpotrivă, cicăleala descalifică capacitatea celuilalt de a coopera cu responsabilitate. Așa că, într-un fel, tu, părintele, primești ceea ce meriți.

A-i reaminti cu blândețe unui copil mai mic ce are de făcut e un fel de a-i spune: «Vreau să te ajut să faci lucrul ăsta. Știu că mai ai și altele de făcut, dar nu uita de sarcina *asta*.» Se naște astfel un soi de camaraderie. Nu-i spui doar ce are de făcut. Îi ești tovarăș în rezolvarea lucrurilor.

Dacă trebuie să-i interzici până la urmă ceva, nu va fi vorba propriu-zis de o pedeapsă, ci de efectul logic, deși neplăcut, al unei reacții în lanț. Una pentru care copilul trebuie să-și asume responsabilitatea. Chiar dacă va riposta, chiar dacă va fugi în camera lui trântind și boscorodind, el va înțelege.

A fost și vina lui. A luat o hotărâre greșită. În scurt timp va începe să facă din ce în ce mai multe alegeri bune.

Cum funcționează

COPILUL DE PATRU ANI

E dimineață și băiețelul tău trebuie să se îmbrace, însă nu vrea să te lase să-i alegi tu hainele ori să-l ajuți. A intrat deja în faza lui «Pot și eu». Trebuie să pleci în trei sferturi de oră, iar el își face de lucru cu figurinele împrăștiate pe covor.

Începe cu un «Dragul meu» și apoi: «Hai să te îmbraci. Trebuie să plecăm foarte curând (nu-i vorbi de cele trei sferturi de oră, nu are nici o noțiune a timpului). Vrei să te ajut?»

«Nu! Pot și eu, răspunde. Da' mai întâi ăsta de-aici trebuie să-l prindă pe ăla de-acolo.»

«Bine, zici, aruncând o privire peste toată scena. Termină-ți jocul și apoi îmbracă-te. Da' repede.» Și ieși din cameră.

Vreo cinci minute mai târziu, vezi că n-a avansat deloc, așa că te întorci la el. «Aș fi zis că Față-palidă i-a făcut deja felul lui Cap-mare. Acum chiar că trebuie să te îmbraci.»

«Știu, știu, zice. Dar nu l-a omorât încă.»

«Ia spune-le tu să lase bătălia decisivă pe mai târziu! Hai, încearcă, și apoi îmbracă-te. Altfel va trebui să-i iau pe tipii ăștia doi de-aici.»

Pleci iar, aștepți vreo zece minute și, dacă nu s-a mișcat din loc, te duci la el în cameră și te așezi pe scaun. Îi spui calm:

«Vreau să te îmbraci chiar acum, trebuie să mergem să facem cumpărături și să-i luăm bunicii un cadou. Mă bucur că vrei să-ți alegi tu hainele și să te îmbraci singur, dar văd că

n-ai de gând s-o faci și te joci în continuare cu figurinele. Lasă-le acum, îmbracă-te, și dacă termini cu îmbrăcatul foarte repede, poate îți rămâne ceva timp să te mai joci un pic.»

«Da' vreau să mă joc!», se tânguie el.

Așa că e momentul pentru presiuni mai mari: «Bine, atunci va trebui să-ți iau figurinele, să-ți aleg eu hainele și să te și îmbrac.» Acum apleacă-te și ia în mână o figurină de pe covor, ca să vadă că vorbești serios. «Nu vreau să fac asta, pentru că știu că nu-ți place. Dar cu joaca s-a terminat, acum avem altele de făcut.»

«Bine», mormăie el. Fără prea mare entuziasm, se ridică și deschide dulapul cu haine.

COPILUL DE OPT ANI

Te gândești că ar fi bine să-și termine temele în jur de șase și jumătate. Asta ca să aibă timp să-și relaxeze mintea și apoi să doarmă bine. Așa că îi dai o alternativă:

«Andrei, te rog să-ți faci temele până pe la șapte. Te concentrezi prea greu după aceea. Te întorci de la școală la trei, iar masa e la trei și jumătate. Știu că vrei să te și joci un pic. Cum zici? Poți să faci toate temele după ce mănânci și să te joci dacă îți mai rămâne timp, sau faci o parte din teme după masă, te joci și termini treaba după cină.»

«Fac o parte acum și restul după cină», răspunde el.

«Bine. Dar gândește-te că după cină nu-ți rămâne prea mult timp, așa că încearcă să rezolvi cât mai mult acum.»

«Bine», răspunde și mai înghite o prăjitură. Apoi se duce în camera lui.

Cam la o jumătate de oră după aceea e în hol cu mingea la picior și dă să iasă.

Îi strigi, fără enervare în glas: «Temele-s aproape gata? După cină n-ai prea mult timp!»

«Știu, știu», îți răspunde.

După cină îl vezi că n-are nici un chef să se apuce de lucru, își necăjește sora sau răsfoiește o revistă cu benzi desenate.

«Și temele, Andrei? îi spui zâmbind. Ai uitat?» E momentul să-i dai de înțeles că pot exista consecințe, asta ca să-l motivezi. «Dacă nu termini până la șapte, fără televizor în seara asta.»

«Bine, mă duc.»

Te uiți la ceas. E șase și jumătate. Se apropie momentul consecinței.

«Ei bine, tu ți-ai stabilit programul pentru seara asta. Dar știai care-i condiția: să termini până la șapte. Televizorul s-a dus.»

Se poate strădui să termine contra cronometru – sau nu. Dacă nu încearcă și trece ora șapte, cere-i să-ți arate ce i-a rămas neterminat. Insistă să se ducă în camera lui și să termine, nu renunța la interdicția cu televizorul și, dacă într-adevăr nu are cum să fie gata la timp, potrivește-i soneria ceasului cu o jumătate de oră mai devreme ca să termine dimineața.

A avut de ales și a fost avertizat. Iar tu ai fost cât se putea de dreaptă într-o asemenea situație.

COPILUL DE 12 ANI

Ai stabilit ca la fiecare două zile să spele el vasele. Nu se împacă deloc cu ideea, așa că, de fiecare dată, trebuie să-l bați la cap. Se apucă de «treaba cea nesuferită» doar după ce ajungeți să nu vă mai vorbiți.

Fiul tău e perfect capabil să înțeleagă termenii unui contract, dar are și un mare talent să discute fiecare punct. De aceea partea cu contractul e foarte importantă. E un fel de instanță obiectivă. Dar mai e ceva. E destul de mare să înțeleagă că nu-ți place să-l cicălești, așa cum nici lui nu-i place, și că nu vrei să mai ai ocazia s-o faci.

Stai de vorbă cu el și explică-i că fiecare membru al familiei are partea sa de responsabilități în casă și că sarcinile trebuie împărțite. Înțelegi că are un program încărcat și vrei să fii rezonabilă. Nu e nevoie să treacă la spălat vasele imediat după masă, dar nici nu vrei să stea vasele murdare grămadă toată seara, să se umple casa de gândaci și mirosuri neplăcute.

Ce părere are? Dacă-ți spune când anume are de gând să le spele, nu va mai trebui să-l bați la cap. Folosește cuvântul «contract». Face impresie.

«Nu mai suport nici eu să-ți atrag mereu atenția. Hai să încheiem un contract. Verbal. Stabilim mai întâi când promiți să speli vasele.»

«Înainte să mă duc la culcare», răspunde, după ce face ochii mari când te aude folosind astfel de termeni juridici.

Îi atragi atenția că asta nu merge. «E prea târziu. Dacă vasele stau atât de mult nespălate încep să miroasă.»

«Bine, atunci după emisiunea mea preferată», negociază el.

Dacă e acceptabil (nu încerca să-i impui ora care-ți convenea ție), repetă-i că v-ați înțeles. «Bine, asta înseamnă că, din două în două seri, după ce te-ai uitat la *Video City*, te duci la bucătărie și speli vasele. Nu va fi nevoie să-ți spun eu asta. E bine așa?» (Ai grijă să menționezi clar că în contract e vorba nu doar de sarcina în sine, ci și de inițiativa lui.)

Dacă e de acord, dar îți dai seama că ia totul ca pe o năpastă, n-ar fi rău să incluzi în contract și o posibilă consecință. Pe un ton glumeț, spune: «Bun, acum că știm amândoi cât de mult îți place să speli vasele și că avem o înțelegere, ce se-ntâmplă dacă nu-ți faci treaba? Dacă va trebui să-ți cer eu s-o faci?»

Dă din umeri, dar nu-l slăbești. «E important să ai și aici un cuvânt de spus. Vorbesc serios! Ce crezi că ar trebui să se întâmple dacă nu speli vasele după program și trebuie să-ți amintesc eu de ele?»

Poate să spună ceva sau nu, dar, în orice caz, trebuie să alegi o pedeapsă împreună cu el, una care să aibă legătură directă cu problema. De exemplu, va trebui să spele vasele două seri la rând; sau în seara următoare nu va avea voie la televizor, deși nu e ziua lui de spălat vasele. Fii rezonabilă, dar fermă.

Cicăleala nu face bine nimănui. Un copil mai mic nu va înțelege ce vrei de fapt. Are nevoie de ajutor. Unul mai mărișor pricepe vag că nu-ți place nici ție să-l bați la cap, dar n-a ajuns încă să respecte ideea de disciplină. Va fi nevoie de ceva atenționări, dar, dacă nu ascultă deloc, e drept să se ajungă și la pedepse. În jur de zece ani, copilul trece printr-o fază de rebeliune fățișă și începe să intuiască perfect ce anume îi enervează pe ceilalți. Dă-i de înțeles că s-a terminat cu cicăleala. Acordă-i libertate, ca să-și dea singur seama cum vrea să rezolve problema, spune-i că îl crezi capabil să se țină de cuvânt, dar că, în același timp, presupui că ar putea fi tentat să n-o facă, de aceea e nevoie de un contract.

Și, orice-ar fi, nu renunța la consecințe. Altfel nu faci decât să cultivi abilitatea copilului de a face exact ce are el chef.

NU-I RĂNI MÂNDRIA

Se aplică: în cazul unor certuri aprinse • când face greșeli • când se dovedește că tu ai avut dreptate • când vrei să-l determini să nu mai facă un anumit lucru • când copilul e într-o situație jenantă • și altele...

Tehnica

Situațiile de mai sus par să nu aibă nimic de-a face una cu alta, și totuși le leagă ceva ce ține de nevoile copilului tău. Va fi în stare să dea înapoi mai ușor, să admită o idee sau pur și simplu să-și schimbe atitudinea dacă va avea încă un anumit control asupra situației. Dacă i-ai spus de câteva ori să nu mai bată mingea și acum chiar vrei să înceteze, lasă-l să mai tragă un șut de răzbunare înainte s-o lase deoparte. Dacă vă certați pe înțelesul unui cuvânt și el se uită în dicționar și descoperă că ai avut dreptate, spune-i că existau, într-adevăr, motive să creadă altceva.

Nu face pe atotștiutoarea, dă-i de înțeles că, pur și simplu, s-a întâmplat să cunoști mai bine un anumit subiect în acel moment. Nu insista să facă imediat, fără să stea pe gânduri, ceea ce-i ceri, dă-i timp să se acomodeze și să-și exprime, pe înfundate, dar inofensiv, nemulțumirea.

Dacă-i rănești mândria, copilul nu va coopera.

De ce tehnica e bună

Fie că-i vorba de un copil mai mic, care vrea neapărat să-ți demonstreze că un puzzle se aranjează așa și nu altfel, sau de unul mai mare care nu e invitat niciodată la petreceri ori care

susține că nu are teme la matematică și, de fapt, are, protejându-i mândria îl ajuți să învețe mai multe și să meargă înainte. În loc să-l trimiți la colț, unde, plin de furie și rușine, își va risipi energia pentru a-și dovedi că are dreptate, e mai bine să-l ajuți să-și folosească forțele în mod constructiv.

Copiii mai mici încearcă să controleze totul, iar dacă traversează o perioadă în care ego-ul lor se dezvoltă vor fi convinși că pot face mult mai multe decât le stă în putință. Această tendință e uneori periculoasă, alteori doar amuzantă, iar în alte cazuri extrem de frustrantă pentru toți cei implicați. Dacă nu cedezi nici un pic, copilul poate să ajungă până la crize de isterie. Îl forțezi astfel să renunțe la căutarea lui, la dorințele lui cele mai dragi. Să se descurce singur. Dar, dacă îi acorzi puținul de libertate care să-i permită să «țină capul sus», îi arăți că dorința ta e să-l vezi cum se dezvoltă. Nu se va simți învins, și astfel se va încăpățâna mai puțin să susțină lucruri ce ție îți par inacceptabile.

În cazul unui copil mai mare, libertatea pe care i-o dai să facă o alegere greșită sau să intre într-o încurcătură fără ca tu să intervii imediat îi arată că nu vrei să-i controlezi fiecare mișcare. Are dreptul la sentimente și convingeri proprii, chiar dacă nu sunt aceleași cu ale tale ori se dovedesc a fi greșite.

Tot astfel, refuzând piedestalul celui care știe totul, spre deosebire de un zevzec de copil, îl vei scuti de umilințe și rușine. Recunoscând pertinența motivelor din spatele unei greșeli, îi arăți respect și încredere.

Copilul va ieși astfel din situația respectivă cu ego-ul intact și cu mai puțină furie, care se va risipi mai repede. Dacă l-ai fi înfruntat până la capăt, la o nouă neînțelegere s-ar fi încăpățânat și mai mult s-o țină pe-a lui.

Mesajul profund

E foarte ușor să umilești un copil. Cu toții încearcă, la orice vârstă, să se îndepărteze de părinți și să-și dovedească, și lor

și ție, că au destulă pricepere, inteligență și forță să se descurce singuri în lume. În același timp însă, îi încearcă teama că nu vor reuși – sau că tu nu le vei da voie, sau că nu asta e ceea ce vor cu adevărat.

Când pui un copil la colț, când îi spui «Vreau să faci asta ACUM» sau «Firește că n-ai dreptate» sau «Cum se face că nu te mai vizitează nimeni?», el va fi copleșit de un sentiment de neputință. Îți va interpreta vorbele drept un: «Nu ești liber. Faci ce spun eu. Sunt oricum mai puternică și mai deșteaptă și văd că tu nu prea te descurci.»

Acest sentiment de neputință se poate transforma într-o teribilă rușine și/sau furie, de care un copil trebuie ferit cu orice preț.

Oferindu-i, dimpotrivă, o anumită libertate de mișcare, îi spui, de fapt: «Știu că nu ești totuna cu mine. Ai dreptul la gânduri și sentimente proprii. E normal să gândești diferit. Nu e cazul să acționezi doar pentru că eu o fac. Așa trebuie să fie. Cred că ești un om capabil. Doar că, uneori, am sentimentul că ai nevoie de ajutor și de multe ori e bine să respecți regulile mele.»

O astfel de atitudine îi va spori încrederea. Îl va ajuta să înțeleagă că nu greșelile sau slăbiciunile definesc o persoană. Că un pas greșit nu te poate împiedica să-ți continui drumul.

Cum funcționează

COPILUL DE PATRU ANI

Puștiul se chinuie să-și încheie nasturele de la perechea de blugi în care, cu chiu cu vai, a intrat deja. «Pot», te asigură el, în timp ce degețelele încă neîndemânatice tot trag încolo și-ncoace de gaica pantalonului. Nici un progres. Începi să-ți pierzi răbdarea, te grăbești să-l duci la școală.

«Hai, lasă-mă să te ajut», îi spui și întinzi mâna spre el.

«NU!, țipă din toate puterile. Pot și eu!»

Timp de un minut interminabil, îl privești cum împinge, trage, se chinuie fără nici un rezultat. Îl vezi că e din ce în ce mai necăjit. A început să gâfâie și să icnească.

«Uite cum facem, îi propui, calmă. Am văzut cum te-ai descurcat cu o mulțime de nasturi până acum. Știu că poți și singur. Dar cu nasturele ăsta și mie îmi vine foarte greu. Știi că la fel a fost și săptămâna trecută. Uite, încerc eu cu nasturele, și tu poți să tragi fermoarul.»

E posibil să-ți arunce acum o privire învinsă și plină de ciudă.

În timp ce închei nasturele, mai spune-i o dată cât de greu îți vine și ție. «CHIAR că e prea strâmt, remarci. De-asta e așa de greu.» Apoi, în timp ce-și trage fermoarul, zâmbește-i și spune-i ceva de genul: «Cred că ne-am descurcat foarte bine împreună!»

Te-ai purtat ca un prieten. Nu te-ai apucat să-ți măsori forțele cu ale lui. Și i-ai dat voie să facă și el ceva ce-i stă în puteri. Nu se va simți victorios, dar nici umilit.

COPILUL DE OPT ANI

Fetița ta de patru ani nu-și găsește cubul colorat. Cotrobăie peste tot, iar pe Laura, sora ei de opt ani, a întrebat-o deja de vreo zece ori: «Laura, unde-i cubul meu? E la tine?»

La început Laura pare s-o ajute – se duce în camera ei să se uite. Îți dai seama că o face de ochii lumii. În câteva secunde iese și anunță: «Nu-i la mine.»

Cea mică, deși a întors camera de joacă cu susul în jos, tot nu renunță. Laura începe să se enerveze. «Nu știu unde e, insistă. Nu-i la mine, ți-am spus!»

Într-un final te alături și tu căutării. Cubul ăsta e deja un mister și ești și tu curioasă. Ai putea să juri că ieri l-ai văzut în camera cuiva.

După ce cauți prin camera micuței, te duci în camera Laurei. Acolo era, sub pat. Te ridici și te uiți înspre Laura. Își face de lucru aranjându-și cărțile, ea care nu face niciodată așa ceva.

«Draga mea, tu l-ai ascuns?», o întrebi cu voce șoptită.

«NU! strigă fata. Nu l-am ascuns. Ieri ne jucam cu cuburile, al meu s-a stricat și l-am împrumutat pe-al ei, apoi s-a jucat și ea cu el și apoi… așa a fost.»

Problema e că, firește, n-ai cum să știi ce s-a întâmplat exact. Adevărul poate fi undeva la mijloc. Sau nu. Așa că, de vreme ce n-ai văzut-o pe Laura ascunzând cubul, tot ce poți face este să profiți de situație și să faci astfel încât așa ceva să nu se mai întâmple, iar copiii să învețe să-și asume responsabilitatea.

«Nu știu cum a ajuns aici, începi. Înțeleg că ai vrut să te joci cu cubul ei dacă al tău era stricat, dar sigur te-ai uitat și sub pat?»

După ce ai pus problema astfel, va admite că l-a văzut acolo – sau nu. Dacă nu, continuă cu pasul doi.

«Uite cum văd eu lucrurile. Asta e jucăria surorii tale. Se află în camera ta. Și pentru asta tu ești responsabilă. Nu spun că ai ascuns-o intenționat. Spun că trebuie să te asiguri că jucăriile ei ajung din nou în camera ei, așa cum și ea trebuie să aibă grijă ca jucăriile tale să fie la tine.»

Va da, probabil, aprobator din cap, așa că poți să adaugi ceva de genul: «Am să te rog însă ca pe viitor să cauți mai atent când lipsește ceva. Bine?»

Copiii sunt dintotdeauna tentați să ascundă jucăria fratelui sau a surorii… de fapt, jucăria rămâne în casă și de multe ori e împărțită. Ce trebuie să înțeleagă e că fiecare are dreptul la jucăriile ei, nu că una sau alta ar fi vreo hoață.

Laura e o fetiță care are nevoie să învețe să-și controleze impulsurile. Scutind-o de rușinea de a «fi prinsă», va ezita de-acum îndelung înainte să cedeze iarăși tentației. Îi spui astfel că tu știi că ea se poate purta cinstit, comunicându-i și regula de urmat. Nu i-ai rănit mândria, iar ea nu a trebuit să se apere. Ci i-ai dat șansa să caute resurse interioare pentru a se controla.

COPILUL DE 12 ANI

Băiatul tău e în clasa a șaptea. Miercuri intră în casă pe la trei și jumătate și se așază la masă să ia o gustare.

«Ei, spui, ai mult la matematică pentru mâine?»

«Nimic», răspunde el cu gura plină, și detectezi o notă falsă în voce.

«Întotdeauna ai teme la mate miercurea, spui, surprinsă. Cum se poate?»

«N-avem nici o temă și gata, insistă el, devenind încordat. Nu ne-a dat.» Mai ia o înghițitură. «Nu cred.»

În momentul ăsta, îți vine probabil să scotocești prin ghiozdanul lui ca să-i dovedești că ai dreptate, sau să-i spui clar și răspicat că habar n-are despre ce vorbește. Dar mai lasă-l un pic.

«Nu pari convins. Nu vrei să suni pe cineva din clasă ca să fii sigur? Nu-ți ia mai mult de un minut și te scutește de probleme mâine la școală.»

Se poate să ridice din umeri: nu vrea să dea înapoi. Nu din lene. Problema e că a anunțat deja oficial că nu are teme. Îi vine greu acum să accepte că s-ar putea să n-aibă dreptate.

«Dacă lucrai la o problemă în clasă și nu ai auzit când a anunțat tema…, încerci tu. Se mai întâmplă…»

E foarte posibil ca în momentul ăsta să dea telefon. Dacă îl auzi spunând «A, da? Bine, zi-mi și mie ce», apucă-te să faci ceva. Șterge masa, caută ceva în frigider sau pur și simplu ieși din bucătărie.

Odată ce a terminat, poate sau nu să-ți spună ceva. În principiu, ori îți aruncă un «Cică avem», ori încearcă s-o șteargă din bucătărie fără nici un cuvânt.

În orice caz, lasă-l în pace, nu-i servi vreun «Ți-am spus eu!» sau «Nu-i așa că-i bine că ai sunat?». Și una, și alta sună a superioritate victorioasă.

Nu spune nimic. Sau, dacă simți nevoia, încearcă un «Bine! Acum vei fi pregătit pentru mâine» sau, pe ton neutru, «Să-mi spui dacă vrei să te ajut».

Orice s-ar întâmpla, nu te aștepta la scuze. Pentru asta ar fi nevoie de un nivel de maturitate și încredere la care fiul tău nu a ajuns. Va trece ceva timp până să-și dea seama că a spune «Scuze, am greșit» nu înseamnă că s-a făcut de râs.

UN STROP DE UMOR

Se aplică: în orice situație în care, în mod obișnuit, ai atrage supărată atenția asupra dezordinii din cameră, sarcinilor neîndeplinite, temelor nefăcute ș.a.m.d.; când copilul e tare necăjit, după ce ai ales cu grijă momentul

Tehnica

Arta umorului are câteva reguli cunoscute de toată lumea. Când spui o glumă, gradarea efectului e esențială. Poanta trebuie să-i surprindă pe ascultători, să-i ia pe nepregătite; doar așa îi faci să râdă. Și, desigur, nu repeți niciodată aceeași glumă în fața aceleiași persoane. Și nici nu te ții de bancuri în prezența unei persoane îndurerate.

Toate acestea sunt valabile și în cazul nostru. Nu poți folosi umorul de prea multe ori în aceeași situație, pentru că își pierde efectul. Și nu rezolvi nimic. Momentul trebuie ales și el cu atenție. E nevoie de o bună intuiție pentru a plasa gluma cum și când trebuie.

Să zicem că, în fiecare dimineață, găsești o dezordine de nedescris în camera copilului, astfel încât trebuie să-i strigi, scoasă din sărite: «Fă curat în cameră IMEDIAT, înainte să vii la masă!» Încearcă din când în când s-o dai pe glumă. «Măi, măi, vei spune, plimbându-ți ochii peste dezastru. Foarte drăguț. Și totuși mai e loc de împrăștiat. Uite colțul ăla, a rămas curat și neatins, fără nici o jucărie.» Zâmbește-i apoi vesel copilului și spune-i scurt: «Hai, fă curat.» Și ieși din cameră.

Poți recurge la umor și când îl vezi supărat din pricina unei copilării, după părerea ta, însă având grijă să-l menajezi (vezi tehnica nr. 5). Poate că cineva i-a spus că e prostănac, iar el se simte rănit. Spune-i că asta a fost o răutate și că are dreptate

să fie supărat. Explică-i cum, de cele mai multe ori, oamenii îi acuză pe alții de lipsuri pe care se tem că le au ei înșiși. Lasă-l câteva secunde să se obișnuiască cu gândul ăsta și, după ce-l încurajezi cu o mângâiere pe creștet, poți să începi să te joci cu părul lui și să-i masezi capul. «Să-l încălzim ca să zbârnâie mâine!», îi explici. Iar dacă pe copil îl necăjește foarte tare ceva important, umorul sau glumele sunt bine-venite doar după ce s-a calmat și s-a eliberat un pic din strânsoarea necazului. Cum ar fi că fetița ta e singura, printre prietenele ei, care n-a fost admisă în echipa de majorete. După ce s-a jelit de mama focului și ați discutat totul din fir-a-păr, poți încerca să destinzi atmosfera cu ceva de genul: «Ia partea bună a lucrurilor: o să te așezi în tribună lângă băiatul care-ți place ție, iar ele vor trebui să stea în teren, moarte de curiozitate!»

Totuși, când glumești fii foarte atentă la reacțiile copilului. Uneori, în funcție de vârsta lui sau de situația cu care se confruntă, umorul poate fi luat drept sarcasm, ironie disprețuitoare sau răutate. Dacă se întâmplă așa, explică-i imediat ce aveai de gând. «Știu că ești supărată, dar voiam să-ți arăt că și lucrurile cele mai rele au uneori partea lor comică.» Și repetă: «Nu înseamnă că supărarea ta e o glumă.»

De ce tehnica e bună

O glumă prinde din motive diferite, în situații diferite. Dacă ai obiceiul să țipi la copil când nu face treabă în casă, când lasă dezordine în camera lui, nu-și face temele cum trebuie sau lasă bălți pe jos în baie după duș, o notă de umor îl va lua pe nepregătite. În loc să încurajezi o dispută care ar dura prea mult și s-ar încheia prost, încearcă să înseninezi atmosfera cu o glumă.

Cu alte cuvinte, îl împiedici «să se ia la trântă» cu tine. Și-l lași «să se lupte» doar cu ceea ce are de făcut. Când s-a ajuns să se facă mare tam-tam din nimic, un pic de umor va readuce lucrurile la normal și va scoate în evidență ridicolul situației.

Majoritatea copiilor nu au încă experiența sentimentelor adânci de durere sau de tristețe. Într-o astfel de situație încărcată emoțional, o notă de umor le va calma suferința și îi va feri de prea multă disperare sau de frică. Durerea înspăimântă, umorul liniștește.

Mesajul profund

Ținta este crearea unui mecanism foarte important de adaptare la situații dificile. Te poți lovi de multe în viață. Sunt lucruri pe care nu vrem să le facem, dar trebuie. Altele ne rănesc. Iar unele lucruri ne produc atâta suferință încât ni se pare că nu vom putea supraviețui.

Dar de supraviețuit se poate supraviețui, și aici intervine umorul. Umorul poate detensiona o situație, poate scoate la lumină partea frumoasă a lucrurilor și te poate ajuta să reziști prin simplul fapt că îți dă posibilitatea să oprești în loc, fie și pentru o clipă, avalanșa de gânduri și sentimente dureroase.

Îndreptându-ți mai întâi atenția asupra suferinței lui, îi respecți copilului dreptul de a resimți durere. Folosind apoi umorul la momentul potrivit, îi arăți că situațiile și sentimentele pot fi totuși controlate. Că până și momentele cele mai întunecate lasă loc unei raze de lumină.

Cum funcționează

COPILUL DE PATRU ANI

Gabi mănâncă îngrozitor de încet. De fiecare dată cina e presărată cu refrene de genul: «Hai, încă un pic», sau «Gabi, dacă nu-ți termini mazărea odată, nu primești desert». Spre sfârșitul mesei simți un nod în stomac și accente isterice în voce, iar băiatul tău abia s-a atins de mâncare. Totul se încheie cu un schimb de priviri furioase.

În seara asta i-ai pregătit macaroane cu brânză, știi că-i plac. Scena e neschimbată. Toată lumea începe să mănânce, iar Gabi se uită la farfuria lui.

«Gabi, încerci, am uitat să-ți spun. Să nu cumva să mănânci!»

Se uită la tine, nedumerit.

«Da. Tocmai a trecut pe-aici Superman, ți-a turnat o chestie în mâncare și-a zis că o să te facă să zbori. Dar eu nu vreau să zbori, așa că nu mânca.» Zâmbește-i.

«Nu-i adevărat!» Treaba asta îl va distra.

«Ba da, spui convinsă. Nu mânca. Nu vreau să zboare nimeni în casa asta. Nici nu mă gândesc.»

Acum va întinde probabil mâna după furculiță.

«Te rog, nu!» Acum râzi și tu, lăsându-l să vadă că glumești. «A zis că după ce termini o să-ncepi să zbori, da' mie mi-e frică să nu te dai cu capul de tavan!»

Va începe, probabil, să mănânce. Mai întâi încet, doar ca să intre în joc.

«Vai de mine, mai strigi din când în când. Ce ne facem? Bietul căpșor!»

Când masa s-a terminat, ia-l în brațe și saltă-l prin aer de câteva ori, drept mulțumire că «s-a jucat cu tine».

Dacă ai chef, mai poți inventa câte o poveste și în serile următoare. E foarte posibil ca astfel să-l scoți din încetineala lui.

Dar dacă nu ai chef, *n-o face*. Până și un copil de patru ani vede când buna dispoziție e forțată. Joacă-te așa când te simți în stare; măcar câteva seri pe săptămână va mânca și el ca lumea și-ți va tihni și ție masa.

COPILUL DE NOUĂ ANI

Vlad s-a întors foarte supărat de la școală. Doi colegi s-au luat de el și i-au zis în gura mare că are nas de purcel.

Adevărul e că nasul lui e un pic borcănat, dar el e un băiețel foarte drăguț. În nici un caz nu merita să i se spună ce i s-a spus. El însă nu vede lucrurile așa, e tare furios și acum cotrobăie prin bufet să-și ia ceva de mâncare.

«Dar tu nu ai nas de purcel, Vlad, îi spui. Știu că asta nu te-ncălzește cu nimic. Nu te simți prea bine când îți spune cineva așa ceva.»

«Ba arăt ca un purcel, țipă el. Altfel n-ar fi zis ce-au zis!»

«Nu-i adevărat. Oamenii spun tot felul de prostii, și asta dintr-un motiv foarte simplu. Vor să-i facă pe ceilalți să se simtă prost. Într-un fel, dacă reușesc să rănească pe cineva, se simt ei mai puternici. Bineînțeles că sentimentul ăsta de jignire nu durează.»

Vlad ridică din umeri. «Știu și eu?»

«Eu știu», ripostezi. Îl lași să se așeze și să se gândească un pic la ce-ai zis.

«E foarte urât să râzi de alții. Cred că ești foarte supărat.» Iei o revistă de pe măsuță și dai la pagina de caricaturi politice, unde găsești un desen al președintelui Clinton cu un gogoșar enorm în loc de nas.

«Crezi că așa arată de-adevăratelea?» întrebi.

Băiatul zâmbește. «Nu.»

«Sigur că nu. Dar are un fel de neg pe nas, iar desenatorul l-a umflat cât a putut.»

Zâmbind, iei o bucată de hârtie și spui: «Eu cred că ochii mei sunt prea apropiați. Desenezi o față cu ochii uniți deasupra nasului. Uite. Asta-s eu.»

«Nu-i adevărat.» Vlad râde. Dar se întristează imediat la loc. «Îi urăsc pe Ionuț și Greg.»

Veselia n-a ținut prea mult. Nu forțezi nota. Ai folosit poanta ca să demonstrezi ceva, acum e momentul să te oprești.

«Cine știe cum i-ar vedea un desenator dacă s-ar gândi să le facă și lor caricaturile...» Zâmbești.

«L-ar face pe Ionuț cu niște urechi uriașe, așa cred», răspunde Vlad.

Reușește să mai zâmbească o dată.

COPILUL DE 12 ANI

Este prima petrecere a Tinei. Emoționată, o aștepți să se întoarcă. Când a plecat arăta adorabil, însă e mai puțin dezvoltată fizic decât prietenele ei și te temi să nu fi fost neglijată de băieți.

La ora la care v-ați înțeles să vină acasă, auzi ușa de la intrare trântindu-se și pași apăsați pe hol. Câteva secunde mai târziu, Tina smucește ușa de la dormitorul părinților și, înlăcrimată, răbufnește: «Nimeni n-a vrut să danseze cu mine!»

Se aruncă hohotind pe pat, între voi doi. Nici unul nu spuneți nici un cuvânt. O mângâiați doar pe păr.

«N-o să am niciodată un prieten, reușește să spună, gâtuită de suspine. Sunt așa de urâtă...»

«Nu-i adevărat», îi repetați amândoi pe un ton liniștit.

Într-un final, după ce s-a mai calmat, o rogi să se uite în ochii tăi.

«Deocamdată arăți un pic mai mică decât prietenele tale. Asta are să se schimbe *foarte* curând. Simt eu că din cauza asta s-a întâmplat așa la petrecere. Trebuie să ai puțină răbdare.»

«O să fii foarte frumoasă», o asigură tatăl ei.

«Nu sunt...», replică ea.

«Ca un înger...», spui, visătoare, încercând s-o faci să râdă.

«Termină!, răspunde Tina furioasă. Nu-i adevărat!»

Are dreptate. Nu este adevărat, deși Tina e, fără îndoială, o fetiță drăguță, iar ce-ai spus tu n-are nici un haz în momentul ăsta. La început i-ai fost aproape, cu sinceritate, iar acum ai dat în fantezii de copii mici. I s-a părut că râzi de ea.

«Ai dreptate. Încercam și eu să glumesc când nu trebuia. Știu că suferi pentru ce s-a întâmplat în seara asta și nici mie nu mi s-ar fi părut amuzant dacă eram în locul tău.»

Tina dă din cap și zice fornăit: «Nu-i nimic.»

«Dar să știi, draga mea, că într-o zi cineva va fi încredințat că arăți ca un înger, chiar dacă nu e adevărat. Pentru că acel cineva te va iubi...»

Ridică din umeri și cade pe gânduri, mai liniștită.

AI PRICEPUT?

Se aplică: în orice situație în care vrei neapărat ca ceea ce ai spus, ai cerut, ai pretins sau ai hotărât să fie luat absolut în serios

Tehnica

Mai întâi, trebuie să știi ce simți cu adevărat – nu ce crezi că ar face alt părinte în locul tău sau ce scrie la carte. Nu poți fi convingătoare dacă nu ți-ai lămurit foarte bine sentimentele.

Pe urmă, este esențial nu doar să spui ceea ce crezi, dar și ca privirea și vocea ta să comunice același lucru. Dacă amesteci cuvintele aspre cu zâmbete misterioase sau suspine, nu rezolvi nimic. Și nu rezolvi nici cu furia. Un ton amenințător îneacă mesajul în prea multă emoție.

Trebuie să spui ceea ce aștepți *și simți* cu o voce egală, hotărâtă, uitându-te drept în ochii copilului cu toată seriozitatea. Și fără să zâmbești imediat după aceea. (Zâmbetul de după o ceartă pare să spună: «Te rog, nu fi supărat pe mine...» Nu te va mai lua atât de în serios.)

Dacă e vorba și de o consecință și nervii îți sunt întinși la maxim, e mai bine să amâni momentul. Spune simplu: «Va exista o consecință pentru asta, dar trebuie să mă mai gândesc. Vorbim în câteva minute» (vezi tehnica nr. 1). Vei evita astfel, așa cum am discutat mai devreme, să arunci vorbe în care nici tu nu crezi («O lună de zile n-ai voie la joacă afară!»). Bineînțeles, dacă anunți cu fermitate o consecință care mai târziu îți pare nedreaptă, poți s-o retragi.

Dar trebuie s-o faci într-un fel anume. Mulți părinți se gândesc că au exagerat și atunci spun: «Cred că am fost prea aspră. De mâine poți să te uiți la televizor», când nu a trecut nici o

zi! Trebuie să-i dai de înțeles copilului că, deși poate ai exagerat, consecința era necesară și nu ai trecut totul cu vederea. «Cred că trei săptămâni fără televizor e cam mult. Eram foarte furioasă când am hotărât așa. Cred că o săptămână e suficientă.»

Dacă problemele se înmulțesc, nu încerca să le discuți pe toate deodată. Va fi peste puterile amândurora și riscați să rămâneți certați pentru prea mult timp. Chiar și o singură chestiune mult prea discutată devine greu de rezolvat. Copilul se va revolta de fiecare dată, până înțelege că nu glumești. Abordează problemele metodic, una câte una.

Încă un lucru: mulți părinți cred că trebuie să explice totul, să facă din fiecare nuanță un punct de discuție. Câteodată nu e deloc așa. Negocierile pot încurca și mai mult lucrurile. Uneori, lucrurile trebuie să stea așa și nu altfel, și cu asta basta... orice ar crede unul sau altul.

La aceste situații se referă tehnica pe care o discutăm acum. Trebuie să ai curajul și hotărârea de a spune: «Ascultă-mă. Nu glumesc. Poate să nu-ți convină sau să nu ți se pară corect. Dar acum nu mai comentează nimeni.»

De ce tehnica e bună

E bună pentru că va arăta *clar* copilului ce simți tu. Nu va discuta, pentru că nici tu n-o faci. Nu va încerca să trișeze (mai mult de o dată) pentru că își va da treptat seama că atunci când vorbești astfel e ceva foarte serios, la care ții foarte mult. De altfel, nici unui copil nu-i place să dețină prea mult control.

La orice vârstă, copiii au impulsuri care îi înspăimântă. Își doresc atât de multe lucruri, sunt atâtea tentații, atâtea presiuni, e atât de mult de explorat, dar nu-i părăsește niciodată vaga senzație că în spatele tuturor minunățiilor după care tânjesc se întinde o zonă periculoasă. Pericole exterioare (situații neplăcute) și interioare (generate cumva de amestecul de nerăbdare și teamă că totul ar putea deveni accesibil). Dacă rămâi fermă pe poziții, îi preiei de fapt copilului din responsabilitatea

autocontrolului, asta până crește mare și, ca adult, va fi în stare să se ghideze singur. Copilul tău are nevoie de așa ceva și, într-un fel, știe și el asta.

Mesajul profund

E important să înțelegi că înfruntările și trasarea de limite întăresc legătura dintre voi. Oricât de nemulțumit s-ar arăta copilul, sentimentul că cineva îl ține de mână îi va face bine. De asemenea, dacă i se face mereu pe plac, copilul va rămâne neputincios în fața dezamăgirilor, a tristeții și a frustrărilor. Va căpăta o idee deformată asupra vieții; în realitate nu poți avea tot ce dorești, când dorești. Poate chiar deveni incapabil să urmeze indicații la școală sau la locul de muncă și prea puțin dispus să-și ajute prietenii.

O atitudine fermă e pentru copil o lecție despre realitățile vieții. Nimeni nu poate avea tot ce-și dorește. Nimeni nu poate face orice. Nimeni nu se poate simți mereu împlinit. Dar poți fi fericit și mulțumit chiar și fără să ai lumea-ntreagă la picioarele tale.

Cum funcționează

COPILUL DE PATRU ANI

Ai cumpărat de curând o nouă masă de sufragerie, iar fiul tău fuge prin cameră cu o sabie de plastic în mână. Tocmai a văzut un desen animat cu regele Arthur, iar masa cea nouă a devenit în ochii lui Masa Rotundă a cavalerilor. Te bucuri să vezi că își pune imaginația la lucru, dar te îngrijorează soarta mesei. A costat mult, ți-o doreai de ceva vreme și, deși te încântă fantezia fiului tău care e în stare să transforme un biet dreptunghi de lemn într-un cerc în jurul căruia cavalerii țin sfat și hotărăsc pe care dragon au să-l omoare mai întâi, ești din cale în ce mai iritată. Te frământă însă și gândul că, în orice caz, creativitatea copilului nu trebuie descurajată.

Stai puțin și te gândești. Ce simți cu adevărat? Îți dai seama că vrei să știi masa asta în siguranță, și apoi mai sunt mese și-n alte camere. Cum ar fi în bucătărie. Sau măsuța de cafea, care e deja veche și cam zgâriată. Așa că te hotărăști.

Începi pe un ton pe jumătate glumeț (nu are decât patru ani, totuși), pe jumătate serios.

«Rege Arthur, nu mai lovi masa cu sabia ta. E nouă și nu vreau să văd zgârieturi. Te rog, cheamă-ți cavalerii în bucătărie.»

«Nu! Nu! strigă el. Ăsta-i regatul meu», adaugă, vânturând sabia pentru a-ți arăta întinderea domeniului.

E cazul ca joaca să cam înceteze.

«Mă tem că sufrageria e regatul *meu*, spui, foarte serioasă. Al tău e în bucătărie. Sau în holișor, unde cred că te-așteaptă deja vreo doi cavaleri.»

«Dar...»

«Andy, te rog să ieși din sufragerie acum, spui sever. Ori pleci acum, ori va trebui să-mi dai sabia să o pun în debara până mâine.» Te apleci și-l privești drept în ochi, cu o mână așezată protector pe masă. «Țin mult la masa asta. Nu vreau să fie zgâriată sau lovită în nici un fel. Înțelegi?»

«Mda...», răspunde Andy și se îndreaptă către ușă. Și chiar a înțeles. Pentru că mesajul tău a fost ferm și clar de la început. «Hai, Cavalere James, îl auzi. *Adevărata* masă ne așteaptă.»

COPILUL DE OPT ANI

Luca, fiul tău de opt ani, s-a săturat de Dinu, fratele lui de patru ani. Nu vrea să-l mai lase să se joace cu jucăriile lui și nici să mai vină în camera lui prea des. De fiecare dată când se întâlnesc pe hol, îi dă câte un brânci. Într-un fel, nu-l condamni. Dinu pune mâna pe orice nu-i aparține. Totuși, i-ai spus lui Luca de nenumărate ori să nu-l mai îmbrâncească pe cel mic. Dar nu te ascultă. E prea nervos.

Ultima dată însă, crezând că fratele său i-a «furat» avionul pe care nu-l găsea, l-a împins așa de tare încât Dinu s-a dezechilibrat și a căzut.

«Pân-aici, îi strigi, furioasă. Gata! Ți-am spus de nu știu câte ori să nu-l mai împingi, dar tu nu m-asculți, și acum uite că l-ai lovit!» Asta în timp ce-l ții în brațe pe Dinu, care nu e chiar așa de rănit, dar n-ar rata numărul cu jelitul.

«N-am vrut să-l împing așa tare, dar mi-a luat avionul!, țipă Luca indignat. A meritat-o.»

«Nimeni în casa asta nu merită să fie împins, țipi și tu. NIMENI.» Simți cum ți se urcă sângele la cap.

«Ba el merită», insistă Luca.

«Îți interzic să-l mai atingi pe fratele tău vreodată», îți dai drumul. Simți că-ți pierzi controlul și că ești gata să spui ceva și mai penibil, cum ar fi: «O să-ți iau toate avioanele și am să le dau la copiii săraci chiar azi. Adună-le și dă-mi-le pe toate.»

În loc de asta, respiri adânc și spui: «Sunt foarte supărată. Nu ai dreptul să te porți așa cu fratele tău. Va trebui să te pedepsesc. Dar nu vreau să hotărăsc pe loc cum, pentru că sunt prea furioasă ca să gândesc limpede. Acum te rog să te duci în camera ta.»

Faci o baie fierbinte și începi să te calmezi. O oră mai târziu, te duci în camera fiului tău. «Pedeapsa e că-ți voi lua avionul pentru 24 de ore. Îi voi explica totuși fratelui tău că nu are voie să se mai apropie de jucăriile din camera ta, orice-ar fi.»

«Dar nu e...», începe el să protesteze.

«Ba e corect. În casa asta nu-i lovim pe ceilalți. Într-adevăr, nici nu luăm lucruri care nu ne aparțin din camera altuia, deși nu știm sigur dacă fratele tău chiar ți-a luat avionul de data asta. Oricum, asta-i pedeapsa și te sfătuiesc să stai cuminte și să citești o carte sau să faci un puzzle, fiindcă n-are nici un rost să te cerți cu mine.»

L-ai convins că nu glumești deloc, că încerci să fii corectă și că ar face mai bine să se ocupe de altceva.

COPILUL DE 12 ANI

Fetița ta te sună de la o prietenă puțin înainte de ora la care trebuia să ajungă acasă de la școală.

«Bună, mami! Știu că ar trebui să ajung acasă imediat după ore ca să-mi fac temele, dar pot să stau la Corina să le facem împreună?»

Cererea nu e nicidecum deplasată, numai că știi din experiență că, atunci când fiica ta rămâne la o prietenă ca să-și «scrie temele împreună», nu fac decât să stea cu caietele deschise în față și să sporovăiască despre băieți.

«Îmi pare rău, draga mea, răspunzi cu o voce normală. Vino imediat acasă și fă-ți temele, și apoi poți merge la Corina să mai stați de vorbă.»

«Dar asta e nedrept și n-are nici un sens!, se înfurie ea. De ce ești așa?»

«N-o să-ți fie atât de greu, spui blând. Îmi dau seama că nu sunt perfectă, dar insist. Vino chiar acum acasă.»

«Dar aș putea face...»

«Vino acasă acum», repeți sec. Nu are nici un rost să-i amintești că nu-și face niciodată temele când stă la câte o prietenă. Îți va spune că de data asta va fi altfel. Și, evident, nu poți dovedi că nu va fi.

Nu uita, uneori e nevoie de negociere, alteori se impune dictatura, fie și cu blândețe.

«Te urăsc», șuieră fata.

«Știu că ești supărată pe mine, dar te rog să vii acasă.»

Îți trântește telefonul. Și ajunge acasă în vreo zece minute. Enervată la culme, izbește ușile fără vreun «salut» și se duce în camera ei să-și facă temele.

Peste două ore, o chemi la cină. Își face apariția tăcută, dar nu tocmai ostilă. Spre sfârșitul mesei e deja prietenoasă. De ce?

Pentru că, într-un fel, știa și ea că la prietena ei n-avea să lucreze... sau cel puțin nu așa de bine ca acasă, în liniște. Pentru că interdicția ta i-a dat ocazia să facă o treabă de care e mândră. Pentru că i-ai spus clar ce are de făcut și te-a ascultat.

Deciziile le-ai luat tu. Și, într-un fel, asta a fost o ușurare pentru ea.

Tehnica nº 8

CÂND A FĂCUT O PROSTIE, ÎNCEPE CU PUNCTELE LUI FORTE

Se aplică: atunci când minte • rănește sentimentele cuiva • e nepoliticos • trișează • fură • sparge ceva • ia note proaste • pică la un test • face ceva periculos • lovește pe cineva • e iresponsabil

Tehnica

Pentru început spune-i că ai încredere în potențialul lui. «Știu că ești o persoană onestă. S-a văzut asta în multe lucruri pe care le-ai spus și făcut. Cred că ți-e și ție jenă că azi ai mințit.»

Încearcă apoi să-l faci să vorbească. Spune-i că ai vrea să afli ce s-a întâmplat cu el. De ce s-a purtat așa? A avut vreun motiv deosebit să spună o minciună? Dă-i de înțeles că ești cu adevărat interesată și că te îngrijorează această stare de spirit care l-a împins să mintă.

După ce ați discutat problema sub cât mai multe aspecte, spune-i clar că, oricare ar fi situația, minciuna nu e bună și trebuie să te gândești la o consecință. Ori singură, ori împreună cu el (vezi tehnica nr. 1). Ca întotdeauna, ai grijă ca pedeapsa să fie pe măsura greșelii.

În cazul unui copil mai mic, e mai indicat să încerci să rezolvi problema decât să-l pedepsești. Diferența dintre bine și rău îi e încă neclară, iar o pedeapsă i se va părea nedreaptă, căci nu prea știe de ce a primit-o. Înlăturarea comportamentului nedorit e mult mai importantă. Dacă îl vezi împrăștiind biluțe pe covor și strigând entuziasmat că «plouă», spune-i că e foarte distractiv, însă va fi îngrozitor de greu să adunați toate biluțele la loc. Culege câteva de pe jos ca demonstrație, apoi du-l afară și încurajează-l să se joace cu frunzele sau ghindele căzute pe pământ.

De ce tehnica e bună

Dacă insiști mai întâi pe aspectele pozitive, copilul va ieși treptat din defensivă. Știe că a greșit, că ești supărată și că merită să fie pedepsit. Probabil că-i pare foarte rău. Dar situația nu-i convine, așa că va ridica garda, așteptându-se la «război». Va trebui, aproape la propriu, să-l dezarmezi.

Compasiunea e de mare ajutor, ea demonstrează că sunteți amândoi niște persoane care simt și gândesc. S-a întâmplat ceva. Cineva la care *amândoi* țineți se face vinovat de întâmplare. Vorbindu-i copilului cu cuvinte simple și prietenoase, îl ajuți să se deschidă.

Bineînțeles că trebuie să-și asume responsabilitatea și, dacă e cazul, vina. Va învăța să-și controleze impulsurile. Ajută-l însă să-și limiteze vina la situații particulare. Critica prea aspră îl poate face să creadă că nu e bun de nimic în general.

Cât despre consecințe, tot e nevoie de ele, oricâtă înțelegere ai avea. Copilul se va simți, de fapt, mai bine dacă e pedepsit. Îi va ușura conștiința. Nu e vorba doar de a îndrepta răul făcut, ceea ce în multe cazuri este, de altfel, imposibil. (Bineînțeles că, dacă se poate, trebuie încercat.) E vorba de a sublinia însemnătatea greșelii.

Copilul trebuie să știe, de asemenea, că părintele e hotărât să stabilească niște limite. Pe de o parte, s-ar putea să vrea să-i fie permis orice, însă o astfel de libertate e și periculoasă, și copleșitoare. Totuși, unde trebuie să se oprească? Și de ce? Și, de fapt, cui îi pasă?

Consecința dovedește că ești atentă. Că-ți pasă. Vrei să-i dai o lecție. Vrei să se gândească la ce a făcut și să țină minte. Așa se va și întâmpla. Pentru că înainte de toate l-ai făcut să înțeleagă.

Tehnica e bună mai ales pentru că depășirea evenimentului în sine reduce șansele repetării lui. În loc să te rezumi la greșeală și la reproșuri, vei scoate în evidență cât de multă încredere ai în copilul tău și cât ai vrea să înțelegi ce s-a întâmplat cu el în

momentul respectiv. Se poate să descoperi probleme legate de anturajul lui sau vreo teamă nemărturisită până acum. Dialogul care urmează acestor preliminarii îl va ajuta să nu mai repete greșeala.

Pomenind mai întâi punctele lui forte, îi dai copilului ocazia să vorbească deschis.

Mesajul profund

E important ca un copil să știe că o greșeală nu știrbește valoarea și calitățile unei persoane care se respectă pe sine. E la fel de esențial să-i dai de înțeles că te interesează mai mult ceea ce simte decât ce a făcut, că problemele sau stările care duc la faptă sunt mai importante decât fapta în sine. Punând astfel problema, te dovedești o prietenă de încredere.

Pe de altă parte, pedeapsa primită înseamnă că, deși sentimentele și motivele lui sunt importante, vrei să-l ții în contact cu realitatea. Poate conta pe judecata ta, care va ține seama de el și va căuta să fie dreaptă, însă comportarea lui va trebui și ea să se ridice la nivelul așteptărilor.

Prin compasiunea manifestată față de greșeala lui, vei spune copilului: «Știu că mă pot aștepta la lucruri mai bune de la tine. Sunt gata să te ajut dacă vrei. Ești însă o persoană puternică și responsabilă, care își poate recunoaște greșeala. Asta înseamnă tărie de caracter.»

Copilul își va construi astfel caracterul, o conștiință și un sistem de valori. Va începe să distingă între bine și rău.

Cum funcționează

COPILUL DE PATRU ANI

Îl găsești pe Petru agățat de sertarul de sus al dulapului tău de haine, care nu e foarte solid. A ajuns la sertar ridicându-se în vârful picioarelor pe un scaun. Scotocește printre eșarfele tale, una îi atârnă deja peste cap.

Știe că nu are voie acolo, a mai încercat și altă dată. Te apropii calmă de el, întinzi mâinile și spui, hotărât: «Petru, coboară imediat. E foarte periculos. Sertarul ăla se poate rupe în orice secundă.»

După ce l-ai dat jos, te uiți în ochii lui temători și spui: «Știu că te tentează eșarfele alea. Îți place să te joci cu ele și nu te condamn.»

Va da din cap și va spune, cu mare ușurare: «Dacă mă leg la cap cu ele pot să mă joc de-a banditul...» E foarte posibil să fi știut că nu făcea tocmai bine scotocind prin sertarul acela.

«Bine, dar am două lucruri să-ți spun. Una, eșarfele alea sunt ale lui mami. Ai tu alte lucruri cu care să te joci de-a banditul. Și doi, nu ai voie să te cațeri pe dulapul meu. Poți să te lovești foarte rău.»

Fie că dă din cap sau ridică din umeri, tu continui. «Va trebui să faci pe banditul fără eșarfele mele. Hai, du-te în camera ta și găsește ceva cu care să te maschezi.»

Apoi, dacă vrei, mergi cu el. Odată costumat, spune-i cu blândețe: «Vezi? Data viitoare când vrei să te mai joci așa, lasă eșarfele și găsește altceva, bine?»

Va fi avertizat și va descoperi lucruri noi, simțindu-se totodată înțeles.

COPILUL DE OPT ANI

Ai primit mai devreme un telefon de la școală, care te informa că fata ta i-a ars colegei de bancă o carte în cap. Profesoara ți-a mai spus că de la o vreme, nu se știe de ce, fetița se ceartă și se înghiontește cu doi colegi.

Copila intră acum pe ușă, ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Îi faci un sandvici, apoi te așezi lângă ea la masă. Începi cu faptele.

«M-au sunat azi de la școală. Profesoara ta mi-a spus că ai lovit-o pe Nadia cu o carte în cap.»

«M-a enervat rău», răspunde ea, fără să-și dea seama ce urmărești. Nu prea arăți supărată.

«Cred că te-a enervat, fiindcă nu-ți stă-n fire să faci așa ceva. Ia spune, ce te-a enervat?»

«Mi-a zis că nu pot să citesc la fel de repede ca ea. Asta nu-i adevărat», răspunde, înfuriată.

«Dar nici s-o lovești nu cred că ți-a plăcut.»

Dă din umeri. Sau poate se uită la tine cu lacrimi în ochi.

«Ce se întâmplă, draga mea? Ai probleme cu cititul?»

Încearcă să scoți cât mai multe de la ea. Probleme cu cititul? S-au luat de ea puștii de la școală? E cineva care n-o lasă în pace? E o ocazie nu doar să afli ce o nemulțumește, dar și să-ți dai seama cât de bine se simte la școală. Apoi, firește, trebuie să revii la ce a făcut. Dar fii la fel de înțelegătoare.

«Cred că în ultima vreme nu te mai poți stăpâni prea bine când te supără ceva. Va trebui să ai grijă. Oricum te-ai simți, n-ai voie să lovești oamenii. Ori îi spui Nadiei să te lase în pace, ori o rogi pe doamna profesoară să intervină.»

Pedeapsă se poate să fi primit deja de la profesoară, așa că mai bine te abții. Dar în alte situații, dacă, de exemplu, lovește un copil la joacă, o consecință trebuie neapărat să existe. Asta după ce i-ai dat copilului partea lui de dreptate. «Tudor nu trebuia să-ți spună că joci groaznic. Asta a fost o răutate. Mihai, nu te condamn că te-ai supărat. Dar te rog să te duci în casă pentru trei minute și să te calmezi. N-ai voie să dai în nimeni.»

Mihai va înțelege că ești de partea lui. S-ar putea chiar să-i convină că are ocazia să plece de lângă Tudor. Cum îi vine, probabil, să-i mai tragă una, trebuie ajutat să-și stăpânească impulsurile.

COPILUL DE 12 ANI

Fiica ta a fost prinsă copiind de la colega ei de bancă la testul de matematică. A venit acasă cu o scrisoare din partea profesoarei și acum stă în fața ta, ușor bătăioasă. «Ține, zice. Dar n-am copiat. Verificam doar!»

E foarte probabil să fi copiat, deși nici să verifice n-avea voie. Asta nu înseamnă însă că e mincinoasă sau leneșă. Deseori copiii se uită în lucrarea altuia pentru că nu au încredere în ei. La drept vorbind, chiar și alte infracțiuni mai importante sunt rezultatul unor probleme benigne, nu patologice. N-are rost s-o muștruluiești. Și nici să te arăți înspăimântată de «problema» insolubilă a copilului tău.

«Cred că a fost cam jenant, îi spui înțelegătoare. Sunt sigură că știi că nu e frumos să copiezi, sau să „verifici", cum zici tu. N-ai voie să-ți ridici ochii din lucrarea ta.»

«N-a fost chiar jenant», rezistă ea, dar nu foarte convinsă.

«Cred că te uitai în lucrarea colegei pentru că nu erai sigură de a ta, nu? Asta nu-i prea plăcut.»

Mai relaxată acum, va da probabil din cap.

«Și de ce nu erai foarte sigură de lucrarea ta?»

Ca și în alte dăți, încearcă să scoți de la ea motivul pentru care a tras cu ochiul, de ce îi e teamă în caz că ia notă proastă și cum ai putea s-o ajuți să se simtă mai sigură pe ea.

Dacă e însă a doua oară când se întâmplă așa ceva (o primă notă de unu ajunge), spune-i că va trebui să suporte o consecință. Copiatul e inacceptabil. Dar nu exagera. Nu uita că în spatele «crimei» nu se află o minte diabolică, ci doar un adolescent care își înfruntă temerile și nesiguranța. O săptămână fără televizor sau o zi întreagă fără ieșiri în oraș e suficient.

Nu are rost să-l faci pe copil să se simtă ca un criminal. Căci nu e. E un copil bun care a făcut o alegere proastă din motive pe care trebuie să le discutați împreună. Nemulțumirea ta violentă n-ar face decât să-i adauge sare pe rană. Probabil că i s-a spus să predea lucrarea în fața întregii clase. Au văzut-o toți copiii.

Dar să presupunem că infracțiunea a constat în a sparge o casă împreună cu prietenii ei. Știi că nu e genul, dar uite-o acum în fața ușii, adusă de un ofițer de poliție. Ce faci atunci? Trebuie să afli de ce a făcut asta. S-a lăsat convinsă de ceilalți? Cum de n-a putut să refuze?

Lucrul cel mai important pentru tine e să afli *motivele* și să-i dai de înțeles că e un om onest, bun, demn de încredere. O va ajuta să devină o persoană conștientă de lumea din jur și de propriile ei forțe, în stare să-și judece fiecare pas, greșit sau nu.

Chiar dacă va avea nevoie de un gardian!

Tehnica nº 9

E OARE DORINȚA LUI SAU A MEA?

Se aplică: atunci când copilul nu are chef, dar tu îl bați la cap; când copilul se chinuie din răsputeri să-i iasă ceva, dar fără să-i facă plăcere

Tehnica

Este esențial să înțelegi că între a da copilului șansa să experimenteze diverse lucruri și a-i impune visurile *tale* e o mare diferență.

Ca să vezi mai clar cum stau lucrurile, întreabă-te cât de implicată emoțional ești în activitățile copilului. «Nu cumva mă încântă mai mult pe mine decât pe el?» «De ce mă supără atâta lipsa lui de interes?» «De ce țin atât de mult să reușească?» și mai ales «E ceva ce mi-aș fi dorit eu să fac?» Discută și cu alții pe tema asta.

Fie că fiul tău joacă fotbal sau șah, ori că fiica ta e înscrisă la tenis sau la pian, când te preocupă prea mult sau te nemulțumește lipsa lor de entuziasm sau nepriceperea, e posibil ca aceste activități să conteze mai mult pentru tine decât pentru ei.

Ca să se simtă bine și să-i placă ce face, copilul trebuie să aleagă singur. Tot ce poți să faci e să-l încurajezi. Dar a încuraja nu înseamnă a obliga. Ca să-ți dai seama de diferență, va trebui să îți evaluezi cu toată sinceritatea gradul de implicare emoțională.

Dacă fiicei tale, care înoată bine, nu-i plac întrecerile de înot și consideri că ar fi mai bine să termine anul și apoi să-și aleagă alt sport, ești destul de rezonabilă. Dacă te nemulțumește profund faptul că nu se implică total în concurs, în joc e probabil visul tău, nu al ei.

Tehnica de față te învață să-ți asculți atent copilul și să-ți controlezi propriile reacții. Să înțelegi că are dreptul să se îndrepte către activitățile care îi plac, oricare ar fi aspirațiile tale în ceea ce-l privește. Să știi să-l întrebi și să te întrebi: «Ce vrei *tu* de fapt?»

De multe ori, într-un părinte care ține morțiș la succesul copilului vorbește propria ambiție frustrată. Ajută-ți copilul să-și găsească drumul, dar, în același timp, descoperă-ți și tu visurile rămase neexplorate. Dacă tu ai succes în ceea ce-ți aparține, îi vei permite mult mai ușor copilului să găsească succese care să-i aparțină doar lui.

De ce tehnica e bună

Copilul trebuie să se bucure de ceea ce întreprinde. Iar asta se va întâmpla doar dacă o face pentru el însuși.

Dacă e visul tău și ceea ce face e de dragul tău, se pot întâmpla diverse lucruri. Relația voastră riscă să devină foarte tensionată. Se poate să tragă prea tare, încercând să te mulțumească. Dacă reușește, va începe să creadă că este singurul mod în care te poate face să-l iubești. Dacă nu reușește, poate simți că nu e îndeajuns de bun pentru tine. Orice s-ar întâmpla, tot iese rău.

E infinit mai bine să-i spui copilului: «Uite, încearcă asta. E bine să-ți lărgești orizontul. Vezi cum te descurci o vreme și, dacă nu-ți trezește interesul, încercăm altceva», decât «Uite ceva foarte interesant. Aș fi așa de fericită să reușești... Dacă te ții de treabă, o să-ți placă și ție.»

Și ce înseamnă «infinit mai bine»? Înseamnă că vei avea un copil neafectat de resentimente în ce te privește. Se va simți respectat și se va lansa cu plăcere în noile activități, știind că, dacă nu-i plac, e în ordine. Se va gândi la el și se va apuca de treabă cu încredere, fiind sigur că nu e o capcană. Și nu se va mai întreba dacă e în stare sau nu să-ți câștige dragostea.

Mesajul profund

Nu ești una cu copilul tău. Nu trebuie să aștepți de la el să-ți împlinească visurile, să-ți facă pe plac sau să realizeze ceva cu care să te mândrești. Nu e el responsabil de bunăstarea ta emoțională. Ai viața ta, cu activități ce-ți pot oferi sentimentul de împlinire după care tânjești. Pentru asta nu ai nevoie de el. Nu trebuie decât să-ți dorești același lucru și pentru el.

Astfel, delimitând clar visurile unuia de visurile celuilalt, copilul va fi și el atent la ceea ce e mai important – valorile implicate, nu performanțele. Contează nu cât de bun este, ci cine este.

Cum funcționează

COPILUL DE NOUĂ ANI

Mama ta era o atletă nemaipomenită, fratele tău era căpitanul echipei de baschet a liceului, iar tu, o talentată jucătoare de tenis. Dar, la un moment dat, ai pus racheta în cui. Programul tău devenise prea neregulat, motiv pentru care jucai din ce în ce mai slab.

Soțul tău nu a fost niciodată un sportiv și nici fiul tău nu dă semne că ar fi atras. Totuși, nu vezi de ce n-ar învăța să joace și el tenis ca lumea. Jocul e așa de plăcut și monden, îi va fi de folos când va crește și va vedea că legăturile cu partenerii de afaceri se întăresc și în afara biroului.

Așa că îl înscrii la un club. Nu e foarte fericit, dar acceptă: «OK, dar nu m-apuc și de baschet!» Ești de acord. Nu-i plac jocurile de echipă. Îți spui că nu e nici o nenorocire. Nu ești chiar așa de rigidă totuși.

Încep antrenamentele, iar tu îl asiști cu mare interes de pe tușă. După fiecare lecție îl încurajezi și, la un moment dat, îi propui să schimbați câteva mingi împreună. «Nu, mulțumesc» – te refuză el sec.

Și așa tot semestrul. Paul nu-și face decât datoria; lovește mingea destul de bine, dar, când iese din teren, se vede că nu-l animă nimic. Pare chiar plictisit.

Seria de antrenamente s-a sfârșit și propui încă una.

«Nu prea vreau», îți spune cu voce mică.

«De ce?, întrebi. Te descurci bine.»

«Pentru că nu prea-mi place tenisul.»

Nu-ți pică bine deloc. Băieții care fac sport se înțeleg mai bine cu ceilalți, te gândești. Dacă va râde lumea de el? Ce are să facă mai târziu, când va fi avocat și colegii îl invită la un meci, iar el nu e în stare să joace? În plus, are nevoie de exercițiu fizic.

Îți dai seama că te-ai aprins, așa că pe moment nu insiști. Vă îndreptați spre casă în liniște, gânditori. Paul iese din mașină de cum ați ajuns și se duce direct la el în cameră.

Când soțul tău ajunge acasă, îi povestești, iar el ascultă și spune: «Avocații buni au cariere de succes pentru că știu meserie. Are nevoie de exercițiu fizic, de acord, dar hai să pornim de aici și să-l lăsăm pe el să aleagă ceva ce-i place. Nu-l mai înnebuni pe copil cu ideile tale fixe!»

Ai vrea să ripostezi, dar știi că are dreptate. Mai târziu, în aceeași seară, stați amândoi de vorbă cu Paul și-i spuneți că ar trebui să-și aleagă un sport. I-ar face bine și fizic, și emoțional. Faceți câteva sugestii, dar le respinge pe toate. Apoi, cu ochii în tavan, spune: «Dar t'ai chi? Am văzut la televizor și arăta bine.»

Pe moment, îți vine să-i tai vorba. Ce-i cu ciudățenia asta? Însă soțul tău răspunde imediat, fără drept de apel: «Foarte bine. Te ajută foarte mult la concentrare.» Îți zâmbește. «Avocații au nevoie de așa ceva.»

Zâmbești și tu. A doua zi, încerci costumul de tenis care de cinci ani stă degeaba în dulap. Încă îți vine bine.

Tehnica nº 10

ARUNCI TU COPILUL ÎN APĂ, DAR APOI...

Se aplică: în cazul copiilor care nu vor să încerce lucruri noi (mâncăruri, sporturi, jocuri) • care nu se pot ține serios de nimic • care refuză cu încăpățânare să facă ce crezi tu că e bine

Tehnica

Odată ce ai ajuns la concluzia că activitățile pe care i le propui copilului nu sunt urmarea visurilor și așteptărilor tale (vezi tehnica nr. 9), va trebui ori să delimitezi un spațiu de manevră pentru *amândoi*, ori să stabilești pur și simplu regulile.

Dar, înainte de a acționa, gândește-te că, deși nu ai intenția să proiectezi asupra copilului propriile frustrări, poți încă să ai așteptări prea înalte. Poate nu e încă îndeajuns de matur sau de dinamic pentru sarcina ce îl așteaptă. E timpul să îți cercetezi copilul cu luare-aminte. E oare suficient de mare și de puternic să ducă singur coșul de gunoi? E normal să aștepți ca, la vârsta ei, să știe ce face când se angajează să urmeze vreme de un an cursuri de pian?

Trebuie să-ți cunoști foarte bine copilul ca să răspunzi la asemenea întrebări. Discuțiile cu alții și cu tine însăți vor fi de mare ajutor. Doar pentru că prietena fetei tale e în stare să exerseze la flaut câte două ore pe zi, nu înseamnă că și Claudia trebuie să facă la fel.

Te vei întreba, probabil, și dacă chestiunea merită să te lansezi într-un joc de putere. Nu că jocurile de putere trebuie evitate din principiu. Uneori nici nu e posibil. Dar ai vrea să știi ce opțiuni ai. Puțin umor și o mică recompensă sunt acceptabile, ca atunci când i-ai spune copilului: «Uite ce zic. Încercăm câte un nou fel de mâncare în fiecare săptămână. Și de fiecare

dată primești o prăjitură în plus.» Dar dacă nu iese cum vrei tu, gândește-te dacă merită cu adevărat osteneala.

Totuși, dacă e vorba de ceva important, dacă așteptările tale nu sunt nici nerealiste, nici nedrepte, iar copilul încă refuză să se lase convins – fie că e vorba despre un nou fel de mâncare, de lecții de clarinet sau de intrarea într-o echipă de baschet –, încearcă formula următoare:

• Întreabă-l ce nu-i place sau ce-l sperie.

• Recunoaște că îngrijorarea sau temerile copilului sunt, într-un fel, fondate, dar nu îndeajuns pentru a-l ține departe de orice lucru de care nu e sigur, care îi pare străin sau neinteresant.

• Insistă să încerce măcar, însă în același timp explică-i de ce ții la acel lucru și asigură-l că nu-ți este indiferent ce simte el. Inventează și o motivație dacă vrei (vezi tehnica nr. 11). «Te rog să te duci la lecțiile astea de clarinet timp de șase luni. Înainte să decizi dacă-ți place sau nu, sau dacă e instrumentul potrivit pentru tine, vezi cum se cântă la el.» «De-abia ai jucat două meciuri de baschet. Recunosc că n-ai fost cel mai bun de pe teren, dar ți-ai dat silința. Faci deja parte din echipă. Rămâi cu ei măcar până la vară, asta înseamnă încă șase meciuri, și apoi vezi tu. S-ar putea să înceapă să-ți placă mai mult dacă te antrenezi cum trebuie. Și dacă tot nu-ți place, renunți.»

• Spune-i clar că nu te interesează ce performanțe va avea. Nu vrei decât să încerce, nu să fie «cel mai bun». Vrei să-l faci să înțeleagă că e bine să știi cât mai multe și că angajamentele trebuie respectate.

• Dacă simți că nu e momentul pentru negocieri, ci pentru autoritate, nu sta la discuții. Fă ce ai de făcut. «Orele de religie sunt foarte importante. Așa că trebuie să te duci până la sfârșitul anului. Dacă refuzi să mergi și iese de fiecare dată cu scandal, vei fi pedepsită.» Și ține-te de cuvânt! Dar asigură-te că se duce la ore. Pedeapsa nu e plată pentru chiul.

De ce tehnica e bună

În primul rând, nimănui nu-i place să i se spună ce trebuie să facă. Dar de multe ori, dincolo de refuzul unui copil de a încerca ceva, ori a incapacității de a se ține de ceva, stă teama de necunoscut sau de eșec. Sau poate fi o chestiune de temperament.

Dacă discuți cu el despre toate aceste probleme, va înțelege că nu ai de gând să-i «controlezi viața», ci că, pur și simplu, te preocupă ce se întâmplă cu el.

Admite de la început posibilitatea ca noul fel de mâncare să nu aibă într-adevăr nici un gust, sau ca pianul să nu fie pentru ea – astfel aduci chestiunea la lumina zilei. «Ai dreptate, s-ar putea să nu-ți placă. Și ce? Îmi spui și gata. Dar dacă-ți place, n-ar fi ca lumea?» «Dacă-ți dai seama că pianul nu ți se potrivește, n-o să fie sfârșitul lumii...»

Odată ce ai prezentat clar situația, va înțelege că fiecare trebuie să cedeze puțin. Nu vrei să-l faci să «joace» după cum îi cânți tu, ci doar să încerce *el însuși* o experiență nouă, care ție ți se pare importantă.

Cât despre situațiile în care nu se pune problema compromisului și discuțiile nu au nici un rost, pedeapsa va fi grăitoare. «Insist să faci asta. Sunt mama ta și e dreptul meu să te învăț de bine, chiar dacă nu ești de acord.»

Nu-i va plăcea. Dar, dacă nu aplici strategia asta prea des, e posibil ca după o pedeapsă (va vrea și el să vadă cum e), să facă totuși ce vrei, chiar dacă fără mare tragere de inimă. Asta pentru că nu va avea de ales.

Mesajul profund

Nu vrei să-ți terorizezi copilul. Dar ții la dreptul tău de a insista în anumite privințe. Și nu o faci în gol. Sentimentele lui sunt importante pentru tine, dar există motive, pe care ești gata să le împărtășești, pentru care crezi că lucrul respectiv nu poate fi ratat – și nu îți vei schimba poziția fie că-i place, fie că nu. Foarte fericit nu va fi, dar pe undeva se va simți în siguranță dacă liniile de urmat sunt trasate clar. Va fi astfel ferit de propria derută. Nu va trebui să-și poarte singur de grijă. Unii copii chiar vor aprecia constrângerea. Fiul tău poate că vrea

într-adevăr să rămână în echipa de fotbal, însă îi e prea teamă să decidă singur. Dacă-i așa, nemulțumirea cu care se va îndrepta, bufnind, spre teren e doar o mască pentru dorința de a juca bine și teama de a nu reuși.

E și o lecție importantă despre asumarea unei responsabilități. Într-o activitate care merită efortul, te poți confrunta cu obstacole. Dacă dai bir cu fugiții de câte ori dai de greu, nu faci nimic. Odată ce a înfruntat furtuna și a ieșit din ea teafăr și nevătămat, copilul va fi învățat ceva extrem de important despre viață.

Cum funcționează

COPILUL DE PATRU ANI

A venit vremea ca fiul tău să învețe să citească. E vacanța de primăvară la grădiniță. Îi plac cărțile, iar prietenul lui cel mai bun e deja în stare să recunoască unele cuvinte.

Așa că îl iei în brațe și-i spui: «Ia uite ce am aici, hai să ne uităm la cartea asta!»

«Hai!», zice el cu mare voioșie. Nu-și dă seama că va avea ceva de făcut. «O!, exclamă. E o carte nouă!»

Într-adevăr, e un ghid pentru începători.

«Așa, zici entuziast. Ia să vedem. E o carte despre un cățel. Vezi?» – și îi arăți cuvântul. «CĂȚEL.»

Radu dă din cap și privește concentrat. Asta te mulțumește. «Iar cuvântul ăsta, continui, înseamnă LATRĂ.»

Radu se uită la tine, neînțelegând. «Tati, nu-mi plac cuvintele cum le arăți tu. Nu așa. Citește-mi...»

«Dar, Radu, îi răspunzi, un pic tensionat, n-ai vrea să înveți și tu să citești?»

«Nu», răspunde prompt. Apoi plesnește cartea cu mâna. «Nu-mi place cartea asta!»

«Dar, dragul meu, dacă ai ști să citești, sunt atât de multe...»

Radu a devenit agitat. Îi plac cărțile. Dar asta e altceva. «Mă duc să desenez ceva», mormăie și fuge de lângă tine. Îl urmărești

cu privirea, dezamăgit. Apoi te gândești că dacă îl forțezi să învețe când încă nu e pregătit, riști să-l îndepărtezi și mai tare de cărți. Așa că începi să cântărești lucrurile.

Poate că Radu nu e pregătit să citească. Mulți copii de vârsta lui sunt la fel. Poate i-ar fi mai ușor cu alți copii în jur. Nu e mai bine, deocamdată, să-l lași să se bucure de cărți în felul lui? te întrebi. Și ce dacă prietenul lui Max știe deja să citească? Că doar n-o să fie la 18 ani analfabet!

Așa că iei repede o carte care îi place și o ridici deasupra capului. «Gata! Citim povești!! Vrei să-ți citesc povestea ta preferată? Ai să înveți tu să citești altă dată.» Apoi zâmbești.

Radu își ridică privirile de pe planșa de desenat, neîncrezător, dar când vede cartea se înseninează și vine să ți se așeze în poală.

«Da'... spune, ca să se asigure că v-ați înțeles, ...tu citești.»

COPILUL DE NOUĂ ANI

Camelia nu se ține serios de nimic. S-a apucat de volei, dar a renunțat după câteva săptămâni. S-a înscris la un curs de artă, dar după câteva ședințe a devenit prea plictisitor. Nici lecțiile de pian nu au durat prea mult și nici cu teatrul n-a ținut. Acum ia lecții de flaut și deja se plânge că e «prea greu».

Te-ai străduit să ai răbdare. Nu vrei s-o forțezi. Crezi că are talent la muzică, dar, dacă nu vrea să ia lecții, nu ai de gând să faci scandal. Problema e că trebuie să învețe să fie perseverentă.

Nu e vorba de visurile tale. Știi asta, pentru că nu îți pasă ce anume alege atâta vreme cât reușește să treacă de primele obstacole ca să ajungă să îi placă ceva cu adevărat. Așa că stați de vorbă.

«Gata cu mofturile, îi spui cu fermitate. Nu-mi pasă ce alegi sau cât de bine îți reușește; trebuie să-ți găsești o preocupare și să perseverezi măcar până îți dai seama cu adevărat despre ce e vorba.»

«Dar eu nu vreau decât să ies cu prietenii, răspunde încăpățânată. Ce-i rău în asta?»

«Nu-i nimic rău. Dar aș vrea să descoperi și alte lucruri. Muzică, artă, sport. Nu contează ce alegi, dar e important să te-apuci serios de ceva. Te vei simți și tu bine dacă reușești. Nu cred că-i prea plăcut să renunți de fiecare dată când ți-e mai greu. Și odată ce-ai trecut de fazele de început, se poate să-ți și placă foarte tare.»

«Dar nu mă atrage nimic...», insistă ea, fără să cedeze.

«Se poate, dar e inacceptabil. Nu spun că trebuie să te angajezi la ceva pentru totdeauna. Alege ceva și hai să fixăm împreună un termen. Să zicem, șase luni.»

«Bine, bine... murmură ea. Ce vrei să fac?»

«Nu așa.» Refuzi cu hotărâre. «Tu alegi, nu eu.»

«Bine, fac flaut...» Suspină. «Doar că bucata asta e așa de greu de cântat...»

«Faci cât poți. E tot ce vreau.»

«Bine», răspunde, fără tragere de inimă.

Nu te aștepta la mai mult deocamdată. Încă nu a simțit mulțumirea unei reușite. Entuziasmul va apărea odată cu progresele pe care până acum și le-a refuzat.

COPILUL DE 12 ANI

Fiica ta s-a săturat de orele de religie de duminică. Are altele pe cap și nu mai vrea să se încarce și cu asta. E foarte irascibilă în ultima vreme și ai tot încercat să-i faci pe plac. Dar de data asta nu mai cedezi.

E ultima săptămână din septembrie. Până acum s-a dus de două ori, cu mari proteste, iar azi e a treia duminică și ea e încă în pijama, deși e foarte târziu.

«Draga mea, îi spui calm, e timpul să te îmbraci. În zece minute plecăm.»

«Nu merg, răspunde Raluca. M-am săturat.»

«Știu că ai și alte treburi, dar sunt sigură că le poți rezolva mai târziu. Nu durează decât două ore.»

«Nu. Nu mă duc», repetă Raluca și dă să ia niște suc de portocale din frigider.

«S-a întâmplat ceva acolo de care nu mi-ai spus?»

«Nu.»

«Atunci mergi și îmbracă-te, spui sec. Ai să te duci. Orele de religie sunt foarte importante în familia noastră. E vorba despre sufletele noastre și despre moștenirea spirituală cu care trăim, lucruri profunde la care vreau să te gândești. Și cu asta basta!»

E în picioare, te fixează cu privirea. «Nu poți să-mi ordoni.»

«Încerc să n-o fac.» Dai din cap. «Nici mie nu-mi place. Dar sunt mama ta și din când în când trebuie să pun piciorul în prag când e vorba de ceva important.»

«NU MĂ DUC», insistă Raluca.

«Mergi în camera ta, spui scurt. Dacă îmi mai vorbești așa, nu te mai atingi de telefon toată săptămâna. Oricum te duci la orele astea, dar, dacă te porți așa, asta e consecința.»

«Bine», trântește fata și se duce la ea în cameră.

Probabil că va reveni bosumflată, dar îmbrăcată. Dacă nu, firește că nu poți s-o târăști afară. Dar pedeapsa se poate prelungi până când se dă bătută. Plus încă o săptămână. Mai devreme sau mai târziu va ceda.

CUM ÎL CUMPERI MAI BINE

Se aplică: dacă vrei să-l determini pe copil să aibă un comportament responsabil • să scape de un obicei prost • să facă ce-i spui, cum ar fi: să-și facă ordine în cameră, să plece de la o petrecere, să-și țină fesul pe cap • să încerce lucruri noi • să îndure experiențele neplăcute, cum ar fi mersul la dentist

Tehnica

Mai întâi, trebuie să înțelegi că «a cumpăra pe cineva» este o expresie cu conotații multiple și că nu toate sunt negative.

Când oferi cuiva o «recompensă» pentru un lucru pe care altfel nu l-ar fi făcut, se poate spune că l-ai cumpărat. Ceea ce înseamnă, dacă ne gândim mai bine, că mare parte din forța de muncă a țării este, tehnic vorbind, cumpărată! Această manieră de a «cumpăra» pe cineva se mai cheamă și motivare pozitivă. Așa funcționează forța de muncă – și spre același lucru trebuie să ținteşti și tu ca părinte.

Dar cum deosebeşti mita de motivare? Dacă oferi brusc o recompensă, din disperare de cauză, e vorba într-adevăr de mită. Când îi promiți unui copil care n-ar mai pleca de la o petrecere că dacă vine acum cu tine o să joci cu el «Piticot» când ajungeți acasă, se cheamă că încerci să-l cumperi. Deși tu pari să controlezi situația, de fapt el e cel care îți spune: «Nu vreau să merg. Și ce-o să-mi faci?» Dar dacă îi atragi atenția dinainte: «Știi că mereu îți vine greu să pleci de la o petrecere. Dacă te porți frumos și plecăm când îți spun, o să jucăm ce joc vrei tu când ajungem acasă», asta este, într-adevăr, o motivare corectă. Îi comunici astfel ce anume aștepți de la el și ce poate spera dacă se poartă bine. Și că alegerea îi aparține. E o mare diferență.

Iată ce trebuie să faci de fapt. Stabilește dinainte recompensa. Acționează la fel în situații similare (când îi ceri să vină în casă de la joacă la o anumită oră sau să se întoarcă de la școală direct, fără să piardă vremea pe străzi) și variază recompensa. Poate fi și palpabilă. Un mic cadou e bine-venit câteodată. Dar merge și cu mâncarea preferată, momentele petrecute cu tine, mai mult timp pe afară, o scurtă excursie, iar pentru copiii mai mari, mai mult timp la telefon. După o vreme, vei putea trece de la premiile materiale la recompense de o natură mai subtilă. Cum ar fi, pentru copiii mai mici, multe cuvinte de laudă și un nou «da' te-ai făcut băiat mare, nu glumă», iar pentru cei mai mari, permisiunea de a-și termina temele la ce oră vor ei. Atunci când motivarea externă se va fi transformat în una internă, va fi timpul să renunți la această strategie. De acum înainte va ști singur să nu strice buna dispoziție de după o petrecere luându-se la harță. Se va bucura de aprecierea ta și de sentimentul de camaraderie ce vă leagă. Și va căpăta noțiunea unei identități proprii, știindu-se capabil să-și controleze propriile impulsuri și să-ți câștige încrederea.

Desigur, dacă s-a obișnuit să fie mituit, e mai greu să-l dezveți. Dar se rezolvă și asta în timp. Ori de câte ori îți spune: «Dacă fac asta, îmi dai o prăjitură sau îmi cumperi o jucărie?», îi vei răspunde simplu: «Nu. Gata cu chestiile astea. Dar uite, îți dau câte cinci mii de fiecare dată când faci tu piața și, când ai adunat cinci monede, mergem la cofetăria din colț și-ți iei o prăjitură.»

Asta nu mai e mită. Nu te manevrează cum vrea el și, de fapt, nici unul dintre voi nu e încolțit. Dimpotrivă, lucrați împreună, ca și cum ați pedala pe o bicicletă pentru doi. (Ai grijă, nu e corect să începi să pedepsești copilul în loc să-i oferi «mita» așteptată când, de fapt, tu l-ai învățat așa.)

De ce tehnica e bună

Să vedem mai întâi de ce *nu* funcționează mita.

Oferind pe loc o recompensă pentru a pune capăt unui comportament inacceptabil, nu ajuți copilul să-și dezvolte o motivare

internă sau să aprecieze recompensele mai puțin spectaculoase. Va ajunge să nu mai poată face nimic fără să creadă că i se cuvine ceva în schimb, și tu vei fi obligată să-i joci jocul.

Copilul își va crea o imagine falsă asupra lumii, iar tu vei găsi din ce în ce mai insuportabile pretențiile, lipsa de generozitate, egoismul lui și capacitatea de manipulare de care dă dovadă.

O motivare pozitivă însă, în măsură să-l determine să se poarte așa cum ți-ar face ție plăcere, îi va oferi, de fapt, putere asupra lui însuși, nu asupra ta. Cu cât e mai capabil să-și controleze impulsurile în vederea unei recompense, cu atât va aprecia mai mult beneficiile de altă natură – dintre cele care îl vor face să coopereze mai târziu independent de avantaje. Va începe să se simtă mai independent, mai matur și mai aproape de tine.

Când vremea recompenselor materiale e pe sfârșite și, intuind că îi convine și lui că vă înțelegeți, începi să treci la recompense mai puțin concrete, va vedea că e profitabil să te asculte. «Sunt cam obosită în seara asta și nu prea mai sunt în stare să joc Monopoly, dar ai fost așa de cuminte în ultimul timp, încât cred că meriți de-acum înainte încă o jumătate de oră de joacă înainte de culcare.» Când se va întâmpla să-l rogi să vină acasă de la un prieten sau să-și facă curat în cameră, nu va mai aștepta ceva în schimb. Scopul urmărit nu va mai fi recompensa, ci alte lucruri, devenite între timp mai de preț. Va înțelege până la urmă că o îmbrățișare însoțită de cuvinte ca «Ești un copil foarte bun» îi poate aduce mult mai multă satisfacție decât o mașinuță nouă.

Și va ști că, fiind un «copil bun», se va bucura de toată bunăvoința ta. Va începe să facă ce aștepți tu de la el pentru că, în general, după aceea se simte bine. Ba chiar mândru.

Mesajul profund

E vorba mai degrabă de o «lecție de profunzime».

Dacă este adevărat că lumea muncește mai bine când e răsplătită pe măsură, e la fel de adevărat că totul s-ar duce de râpă

dacă numai asta ar aștepta. Ar însemna să nu fii cu picioarele pe pământ. Sunt momente când fapta nu e neapărat urmată de recompensă, când e cazul să te bucuri de propriul succes sau act de generozitate în sine. E posibil ca cineva să ofere mai curând decât să primească, iar lucrul acesta să-i facă și plăcere.

Mulțumindu-i copilului pentru ajutor în loc să-i întinzi o bancnotă, îi reamintești că și alții au așteptări, nu doar el. Și că întrajutorarea poate fi un scop în sine.

Copilul trebuie să învețe să ia în seamă și ceea ce se petrece în jurul lui. Doar când ești foarte mic poți visa la călărețul singuratic!

Cum funcționează

COPILUL DE PATRU ANI

Sunteți în vizită la niște prieteni și a venit vremea să plecați. Dar, ca de obicei, Vali nu se poate dezlipi de lângă trenulețul electric. Beculețele și încâlceala de șine pe care se mișcă vagoanele roșii îl hipnotizează.

Ai mai trecut prin momente din astea cu el, iar dimineață i-ai spus foarte clar: «Vali, dacă în seara asta ești băiat cuminte și plecăm când îți spun, acasă îți citesc trei povești întregi înainte să te culci.» Fericit, spusese că e de acord.

Deja i-ai acordat cinci minute în plus, dar e de neclintit.

«NU!!!, strigă, în timp ce încerci să-i pui hăinuța. NU!!! ÎNCĂ O DATĂ!!!»

Te-ai săturat și vezi că gazdele și-ar dori să strângă și să se pregătească de culcare. Te tentează foarte tare să-i șoptești la ureche: «Vali, dacă vii acum, primești și ultima prăjitură din cutie în seara asta.»

Ți-e și jenă de gândul ăsta și te uiți cu coada ochiului în jur, să vezi dacă te-ar auzi cineva în caz că ai da curs tentației. Nu e nimeni prin preajmă, dar ceva te oprește. Nu se poate să-l lași pe Vali să-și facă mereu mendrele.

În schimb, te apleci spre el și-i spui, hotărâtă: «Vali, am ajuns la o înțelegere în seara asta. Ori plecăm acum frumos, ori te iau pe sus și nu-ți mai citesc nimic diseară.»

E foarte posibil să te asculte. (Evident, nu trebuie să fii prea dură. Poate că trebuie doar să-i aduci aminte și nimic mai mult. Nu e cazul să anulezi înțelegerea numai pentru că nu se poartă cum trebuie. Dacă, odată ce i-ai amintit, continuă să te ignore, abia *atunci* ești liberă să treci la măsuri drastice.)

Dar dacă nu l-ai avertizat? Dacă purtarea lui te surprinde? Ai fi îndreptățită să-i oferi totuși prăjitura?

Ai putea s-o faci, dar ai crea astfel un precedent periculos. Într-o astfel de situație e mult mai bine să-i vorbești de urmări decât să încerci să-l cumperi. «Dacă nu vrei să mergem, mâine îți iei adio de la desert» merge la fel de bine ca «Dacă vii acum, îți dau o bomboană când ajungem acasă».

Dacă până acum nu l-ai bombardat cu bomboane și prăjituri în situații similare, tactica nu e rea, dar, dacă ai făcut-o, mai bine iei taurul de coarne: îl iei pe sus și-l duci acasă. Și dacă scena se repetă, într-un final va pricepe.

COPILUL DE OPT ANI

Lui Ștefan nu-i place nici de frică să încerce lucruri noi. E un perfecționist și, dacă nu e absolut sigur că va face o treabă bună, nici nu vrea să audă de noi aventuri.

Ai vrea foarte mult să-l iei la patinaj. Ești sigură că, odată ce și-ar da drumul, i-ar face mare plăcere. Problema e că nu vrea cu nici un chip să meargă. N-a vrut sâmbăta trecută și nici sâmbăta precedentă.

Te-ai ferit până acum să-l «cumperi», gândindu-te că e mai bine să-l lași să încerce ceva nou din proprie inițiativă. Dar se vede treaba că nu e nici o șansă.

Așa că, oarecum șovăind, îi spui: «Uite ce-i, Ștefan, vino cu mine și, dacă te străduiești puțin, mergem pe urmă la filmul ăla pe care ai tot vrut să-l vezi.» Îți vine să intri în pământ, de fapt, pentru că ai senzația că nu-l ajuți deloc, ci mai degrabă că-l manipulezi.

Nu e deloc așa. Un copil retras are deseori nevoie de o motivație ca să treacă peste ezitări. Nu-l manipulezi, dimpotrivă, îl ajuți.

Poate că el nu vede lucrurile așa și-ți va răspunde, amărât, că merge, ca și când n-ar avea de ales. Dar nu-l lua în seamă. Patinajul îți pare un lucru care chiar merită încercat. Și e clar că, dacă nu-i place, n-ai să-l chinui prea mult.

Ai aranjat astfel lucrurile încât să nu-și facă singur rău spunând «nu». I-ai dat un subiect de gândire și o mână de ajutor în confruntarea cu propriile temeri.

COPILUL DE 12 ANI

Iulia nu prea te mai ascultă. S-a dezvoltat devreme, băieții îi fac deja ochi dulci și ți-e teamă că-ți va fi din ce în ce mai greu să-i fixezi tu programul, să o ții departe de telefon sau să-i explici că un băiat drăguț nu înseamnă totul. Cu alte cuvinte, ți-e teamă că n-ai s-o poți ține în frâu.

Ți-a cerut voie să meargă cu niște prieteni vineri seara la o pizzerie din cartier, iar tu vrei să se întoarcă acasă până în opt. Nu vrei să te cerți pe tema asta și nici să-i dai ocazia să se revolte.

Așa că optezi pentru un mod constructiv de a o cumpăra, care e și un soi de avertisment. Doar că, în loc de amenințări, îi vorbești despre lucrurile bune care i se pot întâmpla dacă vine acasă la timp.

«Iulia, am să-ți dau voie să ieși. Dar vreau să fii acasă la opt. Cred că pot să am încredere în tine. Iar dacă se dovedește că am dreptate, voi fi mult mai liniștită pe viitor și vei putea să ieși și altă dată. Chiar vreau să te simți bine. Așa că ai grijă la ceas. Altfel, îmi va fi mai greu să fiu de acord și data viitoare.»

Zâmbește-i, căci recompensa promisă constă în încrederea ta și o binemeritată libertate. Te vei alege astfel cu o copilă fericită care va face ce-i spui pentru că știe că ești corectă cu ea. Și va fi mândră de independența ei.

EFECTUL ȘOCULUI

Se aplică: pentru a pune capăt imediat purtărilor proaste • pentru a atrage atenția asupra unui comportament bun • pentru a ilustra o idee care nu poate fi exprimată în cuvinte

Tehnica

Fă un gest neașteptat și radical pentru a schimba ceva în comportamentul copilului tău. Nu-l certa, nu-l pedepsi mai aspru și nici nu negocia cu el. Fă ceva surprinzător care nu doar să-l ia pe nepregătite, ci și să-i arate că vorbești foarte serios.

Când copilul are chef de ceartă la masă și nu se mai oprește, ia-ți farfuria în dormitor și mănâncă acolo! Dacă fiul tău s-a purtat frumos la o reuniune de familie, scrie-i un bilet în care îi mulțumești și pune-l la poștă. Dacă fetița ta s-a obișnuit să trântească minciunele, spune-i și tu una și vezi cum reacționează.

Nu abuza totuși de tehnica aceasta. Folosește-o numai la momentul potrivit. Altfel, neașteptatul devine previzibil și nu mai are efect.

De ce tehnica e bună

Elementul surpriză atrage atenția.

Un gest imprevizibil va face imediat impresie. Drept urmare, copilul se va gândi la ceea ce a făcut fie și numai pentru a înțelege de ce te-ai purtat așa! Nu i-ai atras atenția doar verbal că trebuie să fie ascultător. I-ai arătat-o prin comportamentul tău.

E de reținut că această tehnică funcționează mai bine cu copiii mai măricei, care sunt mai sensibili la gesturi neobișnuite

decât cei mici. Totuși, poți aplica efectul șocului, de exemplu, pentru a pune capăt certurilor dintre două surori. Ieși brusc din cameră, zicând: «Pa, pa! Sper să vă distrați!» Va merge, fiindcă asupra celei mici va acționa și surpriza surorii mai mari.

Tehnica șocului evidențiază brusc o anumită problemă. Copilul se poate simți rănit, amuzat, apreciat, neîncrezător, trădat sau furios. Dar un lucru e sigur. Îi vei capta atenția.

Mesajul profund

Fără discuții, certuri sau riposte. Ai hotărât că e timpul să pui lucrurile la punct. Și ești dispusă să faci totul pentru a demonstra ce vrei să spui.

Cum funcționează

COPILUL DE PATRU ANI

Daniel și fratele lui de opt ani se tot înghiontesc pe bancheta din spate a mașinii încă de când ați pornit spre mare, acum două ore.

Le-ai dat cărți de colorat și creioane ca să-și ocupe timpul, dar n-a mers. Ai încercat să-i faci să uite de supărare cu glume sau jocuri. Dar n-ai reușit.

Și tu și soția ta ați ajuns să ridicați vocea de câteva ori, amenințându-i că vă întoarceți acasă, că opriți mașina, că nu mai mănâncă nimeni la prânz. Nici un rezultat.

Așa că treci la alte măsuri. Tragi cu atenție pe dreapta, cât mai departe de autostradă. Te întorci calm spre copii și le spui: «Ne-am săturat de cearta voastră. Și mi-e greu să conduc așa. Noi o să ieșim un pic la soare. Voi stați aici și lămuriți-vă. Mergem mai departe când terminați.»

Și așa și faceți. Ieșiți din mașină și îndepărtați-vă câțiva metri. Discutați calm, fără gesturi nervoase sau țipete. Faceți-i

să înțeleagă că, pur și simplu, nu le mai suportați gălăgia. Nu înseamnă că-i părăsiți; doar că nu vă simțiți bine în preajma lor.

Puștiul de patru ani va simți ciudățenia situației văzând cum fratele lui mai mare se uită după voi uimit.

După ceva vreme, să zicem cinci minute, întoarceți-vă la mașină. Va fi, probabil, liniște deplină, iar unul dintre ei va întreba, poate, timid: «Cum de v-a venit ideea?»

«Pentru că nu era chip să vă potoliți, iar noi nu mai suportam gălăgia», le răspunzi calm.

Și cu asta, basta.

COPILUL DE NOUĂ ANI

Robert ți-a dat multă bătaie de cap în ultima vreme. Găsește mereu motiv de ceartă, se pune de-a curmezișul tot timpul, nu e receptiv la nimic. Bănuiești că toate astea au de-a face cu noua slujbă a tatălui lui, nevoit acum să plece mult de acasă. Deși explicabil, comportamentul lui Robert a devenit inacceptabil.

Totuși, acum două seri, a fost altfel. Aveai invitați la cină: o veche prietenă și băiețelul ei de cinci ani. Te temuseși că Robert avea să arunce puștiului o privire și apoi s-o șteargă în camera lui ca să citească. Înainte să sosească invitații, îl rugaseși frumos să stea puțin să se joace cu copilul prietenei, iar Robert ridicase din umeri. Semn rău, ți-ai spus.

Dar te înșelai. Robert l-a luat pe băiețel sub aripa lui și, foarte bine dispus, l-a introdus în universul camerei lui, încântat, probabil, de admirația manifestată de micuț față de el și de averile sale.

În aceeași seară, după ce l-ai pregătit de culcare și i-ai mulțumit pentru bună purtare, i-ai scris un bilet, spunându-i că îi rămâi datoare și că ești gata să-l duci la un film – și l-ai pus la poștă a doua zi de dimineață. Când plicul a ajuns la destinație, l-ai pus pe patul lui Robert.

Astăzi, Robert intră în casă morocănos și-ți cere un sandvici. Când e gata, îl ia și se îndreaptă către camera lui ca să-și facă

lecțiile. Câteva minute mai târziu, îl auzi venind înapoi. Intră în sufragerie cu o expresie nehotărâtă.

«De ce ai făcut asta?», te întreabă, plăcut surprins, dar cam încurcat.

«Pentru că ai fost o gazdă minunată acum două seri, îi spui, foarte natural. Eram mândră de tine și am vrut s-o știi și tu. Pentru mine era important să te porți frumos cu ăla mic.»

Robert dă din cap, cu ochii la promisiunea pentru film.

«Așadar, care film?», întrebi cu bunăvoință.

«Nu sunt sigur încă», răspunde el gânditor.

«Bine, anunță-mă când te hotărăști. Între timp, dragul meu, mergi și termină-ți temele.» Simți că se apropie o ripostă.

Dar nu. Robert e de acord și se duce în camera lui, uitând de obișnuitele ironii.

COPILUL DE 12 ANI

Miruna a început cu minciunile. Pretinde că s-a spălat pe dinți când nu a făcut-o, că lecțiile sunt gata când nu sunt, că n-a lovit-o pe sora ei mai mică, deși e clar că a făcut-o.

A ajuns în punctul în care nu mai știi când spune adevărul și când nu. Dat fiind că se apropie de acea perioadă dificilă a adolescenței când își va căuta independența cu orice preț, starea de lucruri actuală te cam sperie. Trebuie s-o aduci pe calea cea bună cât mai curând.

Te-ai străduit să-i explici de ce minciuna e condamnabilă – pentru că dovedește lipsă de respect, inspiră neîncredere și-l face pe celălalt să se simtă înjosit și trădat. I-ai povestit și cum poate minciuna să rănească pe cineva, experiență prin care Miruna a trecut deja. (Și-a mințit o prietenă, lucrul s-a aflat repede și era gata-gata să-și piardă două prietene.)

Dar nimic nu are efect asupra ei. Așa că hotărăști să adopți o strategie mai radicală.

«Nu mergem și noi la cumpărături mâine dimineață?, întreabă Miruna vineri seara. Am nevoie de teniși noi și de o bluză pentru petrecerea lui Ani.»

«Ba da», aprobi prietenoasă.

A doua zi dimineață, Miruna e gata la nouă și jumătate. «Ești gata, mergem la cumpărături?», întreabă, în timp ce-și toarnă un pahar de suc de portocale.

«De fapt, nu pot să merg», spui cu voce egală, răsfoind o revistă.

«C... cum adică nu poți să mergi...?, îngaimă fata și face niște ochi cât cepele. Ziceai că poți.»

«Am zis, dar nu era adevărat. Pur și simplu nu voiam să mă bați la cap până o să zic da», îi explici.

«DAR NU E DREPT!» strigă Miruna.

«Nu, nu e, îi răspunzi, calm. E la fel de nedrept ca atunci când tu zici că ți-ai terminat temele sau ți-ai făcut ordine în cameră sau ai ajutat-o pe sora ta, când de fapt nu e adevărat.»

Miruna nu mai știe ce să zică.

Nu mai spui nici tu nimic, o lași doar să digere mesajul. Într-un final, ușor abătută, Miruna suspină. «Bine, am înțeles. Dar să știi că tot îmi trebuie tenişi și bluză.»

«Petrecerea e de-abia săptămâna viitoare, o informezi. Mergem în altă zi. Între timp, ți-ai făcut cumva curat în cameră?»

«Da, am...» – Miruna se oprește brusc.

«Te rog să faci curat.» Îi zâmbești. «E greu să te lași de obiceiurile proaste, nu?»

Puțin umor nu strică. Lecția a fost oricum destul de dramatică. Nu e nevoie să transformi totul într-o tragedie.

Tehnica nº 13

PRIVEȘTE CU OCHII LUI: FII REALISTĂ!

Se aplică: pentru a-i demonstra copilului că îi înțelegi universul și că poți avea un comportament pe măsura a ceea ce știi

Tehnica

Fie că e vorba de a vedea ce poartă «ceilalți copii», de a înțelege că la 12 ani petrecerile nu se mai termină la ora nouă sau de a stabili o pedeapsă, nu te grăbi și încearcă să pătrunzi mai întâi în universul în care se învârte copilul tău. Dacă ți se pare că temele lui sunt scrise prea dezordonat, uită-te și în caietul prietenului lui. Chiar dacă tu ții să-l hrănești cu produse naturale, gândește-te la impactul emoțional al interdicției de a mânca altceva când merge în vizită. Când vine vorba de pedeapsă, alege-o în așa fel încât copilul să poată trage învățăminte durabile.

Firește, dacă celorlalți copii le este permis un lucru cu care tu nu ești de acord, trebuie să pui piciorul în prag. Dar e puțin probabil ca un grup întreg de copii să aibă permisiunea de a face orice. Așa că studiază atent mediul în care crește copilul și fă tot posibilul ca «integrarea» să-i fie ușoară, fără ca totuși să-ți scape din mâini.

De ce tehnica e bună

Copiii își doresc să trăiască pe aceeași planetă ca părinții lor. Se simt astfel «luați în seamă». Ralph Waldo Emerson spunea odată: «Să fii înțeles este un lux» – și chiar așa este. Nevoia

de a se integra în grup, de a fi «de comitet» apare încă de la vârsta de patru ani. Copiilor nu le place să se simtă diferiți, mai ales în adolescență.

Ca părinte, trebuie să-i arăți că-i înțelegi, altfel relația voastră va avea mult de suferit. Comunicarea e vitală.

Copiii se află într-o căutare permanentă și ambivalentă a mijloacelor de a se desprinde de părinți. Vor să crească, dar, în același timp, să rămână mici. Ar vrea să reușească singuri, dar au nevoie și de sentimentul de siguranță oferit de familie. Un părinte care dovedește în repetate rânduri că nu-și înțelege copilul va fi condamnat fără drept de apel. «Nu pricepe nimic», se va gândi copilul. Iar acest lucru îi va alimenta tendința de a nu acorda părintelui prea mare atenție, ceea ce îl va lipsi de protecție, îndrumare și ajutor. Altfel spus, părintele își va lăsa copilul să se îndepărteze prea mult, înainte ca el să se poată efectiv descurca singur.

Procedând astfel, părintele va submina și sentimentul de *încredere*. Copilul vrea să fie sigur că poate conta pe tine, că sfaturile tale îi vin cu adevărat *în ajutor*. Este crucial să menții deschise căile de comunicare. Copilul are nevoie să simtă că poate cere permisiunea de a face anumite lucruri, că tu îl vei înțelege și că, la momentul potrivit, vei fi de acord. Are nevoie de certitudinea aceasta pentru a fi în stare să respecte și interdicțiile. Trebuie, de asemenea, să vadă că îți poate mărturisi cum se simte și că nu îi vei cere lucruri peste puterile și înclinațiile lui.

Ca să-ți asculte mereu părerea și sfatul și să-ți împărtășească din problemele lui, va trebui să fii foarte realistă în fața chestiunilor cu care se confruntă. Desigur, dacă un coleg de clasă îi fură caietul, ar trebui să-i spună învățătoarei. Dar este oare atitudinea cea mai nimerită pentru membrul unui grup? Într-adevăr, e posibil să nu fii de acord decât cu hrana naturală, sănătoasă, dar e normal să te aștepți ca băiețelul tău de opt ani să refuze o prăjitură de cofetărie când e la un prieten? Și, firește, tu crezi că pulovărul de lână albastră e minunat, dar dacă toți copiii au

jachete cadrilate trebuie neapărat să insiști să-l poarte, căci altfel își va lua adio de la desert?

La fel și cu consecințele exagerate. Când acționezi corect, îi dai de înțeles că știi bine ce ține și ce nu. Îți va urî precizia, dar în sinea lui se va bucura că nu trebuie să decidă el.

Când îi înțelegi preocupările din perspectiva pe care o are el asupra lumii și folosești aceste informații pentru a-l ajuta și îndruma mai bine, vei avea alături un copil care pricepe mesajul profund.

Mesajul profund

Arătându-i copilului că ai acces la lumea lui, chiar dacă diferă cu totul de ceea ce ți-ai dori tu, îi spui, de fapt: «Te iubesc orice-ar fi și vreau să înțeleg cum vezi tu lucrurile.»

Creezi astfel o atmosferă care îi permite să-ți vorbească despre tentațiile care îl asaltează fără să se teamă că-l vei judeca sau pedepsi. E mult mai important să îl asculți, să analizezi toate fațetele unei probleme și să stați de vorbă, decât să te grăbești să îți exerciți autoritatea.

Îi micșorezi, de asemenea, sentimentul de vinovăție, care duce inevitabil la furie. Deși va încerca, poate, să te ducă de nas când crede că nu ești rezonabilă, nu-i va face prea mare plăcere. E în sine un lucru înfricoșător și oricum îl face să se simtă «prost». Mai departe se poate ajunge la furie și la alte comportamente neplăcute.

În fine, dând dovadă de realism în pretențiile tale, îi formezi flexibilitatea (vezi tehnica nr. 3) – o calitate esențială în încercările vieții. Îi arăți copilului tău că există multe lucruri în viață care nu pot fi planificate dinainte. Și că anumite reguli și idealuri nu pot fi îmbrățișate oricum și oricând. Trebuie să ai o imagine de ansamblu asupra problemei, cu minusurile și plusurile ei, și abia apoi să iei hotărârile importante. Când un copil învață să fie flexibil în familie, la fel se va comporta și în lume și își va da seama cât are de câștigat în viața lui

profesională și socială. Dar, mai ales, această calitate îl va ajuta să ia deciziile necesare fără vreun sentiment de vină. Se va putea adapta fără «lesturi» împovărătoare.

Cum funcționează

COPILUL DE PATRU ANI

Daria se dă în vânt după dulciuri. De fapt, te gândești, toți copiii sunt așa, dar tu una nu poți fi de acord cu cantitățile și felurile de dulciuri pe care îi vezi înghițindu-le. Ai hotărât deja de mult că în casa ta n-au ce căuta «chestiile alea dulci».

Însă Daria și Cati tocmai s-au întors de la aniversarea unei prietene. Bucuroase, își răspândesc pe covor bunătățile primite în dar. Din săculețe apar o mingiuță de cauciuc, un ruj de copii, o pungulită de M&M's și o acadea. În câteva secunde, Cati a desfăcut acadeaua din hârtie și a început să plescăie zgomotos, în timp ce Daria e cu ochii ațintiți la ea și își împinge încet, dar sigur acadeaua spre marginea mesei. Nu-ți dai seama dacă are de gând s-o desfacă sau s-o ascundă. Dar indecizia și confuzia de pe fața ei sunt evidente.

Vezi la fel de bine cu ce satisfacție nemăsurată își savurează Cati acadeaua în timp ce se joacă cu mingiuța pe covor. Daria vede și ea.

O acadea din când în când nu poate face rău, îți spui, însă fără convingere. Fii flexibilă (vezi tehnica nr. 3). Nu te poți aștepta ca Daria să reziste tentației cu Cati lângă ea.

«E-n regulă, Daria, îi spui, zâmbind. Cum ai putea să te abții cu Cati alături? Hai, de data asta facem o excepție.»

Motivându-ți decizia, îi sugerezi că vezi ce vede și ea. O înțelegi. Și, lucru important pentru tine, nu are nimic de-a face cu regulile pe care le-ai impus în privința dulciurilor. Regulile rămân în picioare. Însă Cati, acadeaua și petrecerea fac ca excepția să fie îndreptățită.

O scutești astfel pe fetița ta de senzația de vină. «Cum ai putea să te abții...?» e ca și cum ai spune: «Înțeleg foarte bine ce simți!»

COPILUL DE NOUĂ ANI

Ai fost crescut de părinți care țineau la bunele maniere și te-ai obișnuit să dai mâna cu cei pe care îi saluți.

Așa l-ai învățat și pe fiul tău. La șapte ani dădea și el mâna cu toată lumea, bucuros s-o facă. Însă acum, de când a trecut în clasa a patra și a devenit mai conștient de sine, refuză să mai salute pe cineva astfel. «Nimeni nu face așa», se rățoiește la tine, amărât. «Nu mă forța!» Ultima dată când ați ieșit împreună în lume, era atât de tensionat în acel moment încât nu doar că nu a mai întins mâna, dar nici n-a avut puterea să se uite în ochii persoanei respective.

Ești, firește, tentat să spui că nu-ți pasă ce fac alții. A da mâna cu cineva este un semn de politețe. Dar te gândești că s-ar putea ca și fiul tău să aibă dreptate. Astfel încât, la petrecerea unui vecin, te uiți în jur. Într-adevăr, nici un copil sub 16 ani nu dă mâna cu oamenii mari!

Asta nu e bine, îți spui, dar observația copilului tău era corectă. E de înțeles atunci că obligația de a da mâna cu cineva îl pune într-o situație jenantă. Îți dai seama că problema este: cum să-l înveți pe fiul tău să salute oamenii în mod politicos fără să fie nevoit să le strângă mâna? Cum ai putea să ajungi la un compromis?

La întoarcere, îi spui fiului tău: «Ascultă, George, am observat că aveai dreptate. Copiii de vârsta ta nu prea dau mâna. Dar e important să fii politicos, așa că uite ce-ți propun. Nu mă aștept să dai mâna cu cineva decât dacă, firește, îți întinde el mâna primul. Dar vreau măcar să privești omul în ochi, să-l saluți și să-i zâmbești. Bine?»

Va da, foarte probabil, din cap, bucuros. Dar nu doar pentru că de-acum înainte nu va mai trebui să dea mâna, ci și pentru că tatăl lui «s-a prins».

COPILUL DE 12 ANI

Pentru a cincea oară în trei săptămâni, Andreea și-a uitat la școală o carte de care are nevoie pentru teme.

Ți-ai ieșit din răbdări și-i spui că până aici i-a fost. Nu mai are voie sub nici o formă să piardă vremea pe drum cu copiii când se întoarce de la școală, timp de o lună. Furioasă, ieși din cameră – și brusc ai o revelație. Andreea nu pare deloc afectată.

Câteva secunde mai târziu îți dai seama de ce. Nu-i poți impune așa ceva. Uneori e nevoie să meargă la bibliotecă după ore, alteori se organizează întâlniri extrașcolare. Poate fura ceva timp pentru prietenii ei ori de câte ori are chef.

Reflectezi la asta timp de vreo oră, apoi te întorci în camera Andreei, care lucrează la un referat. «M-am mai gândit la ce ți-am spus mai devreme, apropo de venitul direct acasă. Nu ține. Nu am cum să știu tot timpul ce faci după școală și mă tem că ai fi tentată să mai stai cu ceilalți, iar eu nu te pot învinui pentru asta. Și apoi, nu-ți pot cere să fii acasă la zece minute după ce a sunat clopoțelul, pentru că ai și alte responsabilități.»

Fata se va uita la tine, surprinsă.

«Așadar, de vreme ce ți-ai uitat cartea de matematică la școală și ar dura probabil vreo 45 de minute să-ți scrii tema, m-am gândit că ai putea să faci ceva prin casă care să dureze la fel de mult. Te rog să aduni rufele de spălat și să le duci la spălător, apoi vino la mine în pod și-ți mai zic ce să faci.» Apoi ieși din cameră.

Toate astea o vor îngrozi, dar târgul e bine gândit și ea își dă seama de asta. O poți ține și sub observație, și te arăți și realistă. A-i cere să fie acasă devreme o poate împinge în brațele tentației, dar, în același timp, îi va da alte planuri peste cap (dacă, de exemplu, e membră a unei formații). Ea știe că n-ar ține și se va aștepta ca, în timp, să «uiți» de pedeapsă.

Acum însă Andreea știe că ai un plan foarte realist. Unul cu care nu se poate juca și care e eficient. Și tare neplăcut.

Tropăie pe scări în jos să facă ce i-ai cerut, ușor surprinsă de încurcătura în care singură s-a băgat... dar, incredibil, recunoscătoare pentru felul în care ai reușit s-o ajuți. Mâine își va aminti cu siguranță de temă. Altfel, s-ar putea trezi că are de spălat pe jos!

Tehnica nº 14

MINCIUNA COMPLICĂ LUCRURILE

Se aplică: pentru a-l face pe copil să renunțe la minciună chiar în momentul în care o spune • să nu mai mintă pe viitor • să înțeleagă importanța adevărului

Tehnica

Toți copiii mint. Când sunt mici mint pentru că nu fac clar diferența între bine și rău. De multe ori e vorba de expresia unei dorințe sincere («Nu eu! N-am spart eu vaza!»). Când mai cresc, o fac ca să iasă din încurcătură. Dar e foarte important să-și dea seama că în familie, ca și în viața de toate zilele, minciuna complică lucrurile de cele mai multe ori.

Fă-l să înțeleagă o dată pentru totdeauna că minciuna este inacceptabilă. Un mod simplu de a reuși e ca, după un avertisment, să dublezi pedeapsa. Două zile fără televizor vor deveni patru. Dar nu oricum, și nu în cazul preșcolarilor:

• Dacă îl prinzi cu minciuna, întreabă-l de ce a simțit nevoia să ascundă adevărul. Trebuie să știi dacă motivul a fost frica de furia ta, teama că ai putea să nu-l mai iubești sau că îl vei pedepsi.

• Ai grijă să nu-l pedepsești atât de rău încât copilul să prefere să facă *orice* numai să evite pedeapsa. Asta îl va determina să spună și mai multe minciuni.

• Dacă susține, împotriva evidenței, că nu a mințit, întreabă-l cu calm de ce face asta. Cu alte cuvinte, nu-l forța să recunoască direct, ci atrage-l într-o discuție despre motivele care l-ar împinge să nege un lucru atât de evident. Încearcă să nu te enervezi și mai tare văzând că se încăpățânează. Îi va fi și mai greu să recunoască adevărul.

• Dacă nu renunță la minciuni sau la una în particular, întreabă-l ce crede că se va întâmpla dacă adevărul va ieși la iveală.

• Când copilul se hotărăște să nu mai mintă și-ți spune adevărul, nu uita să-l lauzi pentru asta, dar să menții consecința: «Îmi pare bine că mi-ai spus. Acum am sentimentul că pot avea încredere în tine. Mâine nu-ți dau voie cu bicicleta, dar, dacă ai fi mințit, pedeapsa ar fi fost de două zile.»

• Orice s-ar întâmpla, încearcă să nu privești minciuna copilului ca pe o trădare. Într-adevăr, poate fi extrem de frustrant să-ți asculți copilul povestind tot felul de scorneli. Ai impresia că-și râde de tine. Dar nu e așa. El nu face decât să se pună la adăpost. Desigur, va trebui să învețe că minciuna nu e cea mai bună soluție, dimpotrivă, e un lucru care rănește și insultă. Aici e nevoie de discuții de genul: «Tu cum te-ai simți dacă eu...»

• Întreabă-te cu toată sinceritatea dacă ești un părinte căruia i se pot da fără probleme și vești proaste. Reacțiile tale nu sunt cumva prea violente? Dacă e așa, tu ești în mare măsură responsabilă pentru această situație.

O minciună nu e o tragedie. Dar este actul unui copil care ascunde ceva. Sunt două posibilități: fie îi e teamă de ce a făcut, fie îi e teamă de tine. În ambele cazuri, îi vei fi de ajutor dacă el știe că poți privi lucrurile de la distanță și că te preocupă nevoile lui (vezi tehnicile nr. 6 și nr. 8).

De ce tehnica e bună

Minciuna nu este o experiență prea plăcută. E un moment jenant pentru toți cei implicați. Pe scurt, când copilul are de ales, sunt șanse să nu mintă. Doar că nu vrea să dea de bucluc, să piardă o favoare sau să nu facă ceea ce își dorea.

Fă-l să-ți mărturisească ce spera să obțină mințind, dublează-i pedeapsa și astfel vei clarifica lucrurile pentru amândoi. Dacă afli că se temea de furia ta, spune-i că e mai degrabă vorba de dezamăgire și tristețe. Credeai că există între voi acea încredere care lasă loc chiar și pentru greșeli. Vrei să-ți spună când face vreo prostie și, chiar dacă e pedepsit, tu vei fi mult mai puțin supărată decât dacă complică lucrurile mințind.

Iar dacă afli că pur și simplu vrea să facă ce are chef și se teme că, dacă îți cere voie, nu vei fi de acord, după ce își primește pedeapsa va trebui să discutați punctele de vedere ale fiecăruia. Poate că ești prea severă. Poate că încearcă să se poarte ca un copil mai mare. Poate că ați putea ajunge la un compromis. Dar chiar și așa, convinge-l că minciuna e cea mai mare pacoste.

De cele mai multe ori, copiii sunt până la urmă prinși cu minciuna. Iar ei știu asta. Mai devreme sau mai târziu, tot vei afla că a fost la un prieten și nu la bibliotecă, că i-a ascuns surorii păpușa, că și-a modificat nota din carnet.

Dacă înțelege că o minciună îl costă o pedeapsă de două ori mai mare, copilul va ezita să mai riște, știind că e foarte probabil ca minciuna să iasă la iveală până la urmă.

Mesajul profund

Dacă minciuna nu e acceptată în familie, copilul se va abține și în fața celorlalți, temându-se de urmări.

E important să ai un copil care învață să aprecieze onestitatea și are curajul să-și înfrunte propriile greșeli. Lăudându-l pentru că și-a recunoscut greșeala, îi dovedești că slăbiciunea lui e mult mai puțin importantă decât sinceritatea. Iar el va aprecia acest lucru, deși are de îndurat o pedeapsă. Se va simți respectat și iubit pentru tot ceea ce este, chiar și pentru greșeli.

Cum funcționează

COPILUL DE PATRU ANI

Au trecut trei zile de la Halloween. I-ai luat dulciurile lui Niki și le-ai pus în dulapul de la bucătărie, spunându-i că nu are voie mai mult de unul pe zi.

Mai devreme i-ai dat o bucată de ciocolată, l-ai spălat pe față și l-ai trimis în cameră să se joace cu un prieten de-al lui. Se apropie cina. Te uiți la el într-o doară și descoperi pe buzele lui urme evidente de ciocolată.

«Niki, ai mai luat o bucată de ciocolată?», spui, mai mult afirmativ decât interogativ.

«NU, răspunde, încăpățânat. N-am luat!»

Îți vine să-l întrebi dacă e sigur, dar știi că te-ar minți din nou.

«Uite, îi spui pe un ton neutru, am să-ți spun de ce cred eu că am dreptate.»

Condu-l cu blândețe în fața unei oglinzi și arată-i urmele de ciocolată. «Vezi? Asta te-a trădat.»

Prins cu minciuna, Niki nu se va mișca din loc, neștiind ce să facă.

«N-am vrut... era bucata de care ai zis că am voie... am uitat că am mai luat una...»

Îl aprobi. «Știu. E așa de tentant să vezi toată ciocolata asta la un loc. Dar ții minte, dragul meu, am zis o bucată pe zi. Și am vorbit serios. Să nu mai uiți.»

Nu îl acuza că a mințit. Nu prea știa ce face și o învinuire l-ar răni cumplit. Demonstrează-i doar că nu poate scăpa cu minciuna. Că nu-i o soluție să spui ceva ce nu e adevărat (sau să-ți dorești ca ceva ce e adevărat să nu fie). E un pas important către formarea unei conștiințe la copilul tău de patru ani.

COPILUL DE NOUĂ ANI

E cam ora la care Alex trebuie să se întoarcă de la școală. Primești un telefon de la directorul școlii, care îți povestește că acum două zile Alex și-a lovit un coleg în timpul pauzei și că trebuia să-ți aducă o înștiințare scrisă pe care s-o vezi și s-o semnezi. Dar nu i-a parvenit încă.

Firește că nu știi nimic despre așa ceva, așa că îi mulțumești frumos directorului și-i spui că vei lua măsuri. Știi că Alex e un copil coleric și nu e prima dată când face asemenea lucruri.

Chiar atunci Alex intră în casă, iar tu fierbi deja.

«Bună, mami!», te salută, ca un îngeraș.

«Bună», îi răspunzi, controlându-ți furia. Îți spui că așa-s băieții. «Ai ceva pentru mine de la școală?», întrebi, mai dându-i o șansă.

«Nu», răspunde calm, căutând în bolul cu prăjituri.

«Tocmai m-a sunat directorul», îi spui prompt. N-are rost să-l iscodești cu întrebări de genul «Ești sigur?» Minciuna se va prelungi, iar frustrarea ta va crește.

«Zicea că ți-a dat o înștiințare, de câteva zile deja, unde scrie că te-ai purtat urât în timpul pauzei și că eu trebuie s-o semnez.»

«Ah, spune Alex, cu ochii în pământ. Păi, am pierdut-o.»

«Înțeleg.» Dai din cap. «Dar de ce nu mi-ai zis de ea?»

Alex ridică din umeri. «Am uitat.»

«Mă cam îndoiesc. Cred că sperai să nu aflu.»

Ridică iar din umeri.

«Știi, Alex, nu-mi place că te-ai luat la bătaie în pauză și aș vrea să știu exact ce s-a întâmplat, dar ce mă supără cel mai tare e că minți.»

«BA NU! protestează el. N-am zis nimic!»

«Și asta e o minciună, îi explici. Faptul că nu ai adus scrisoarea acasă e ca și cum ai fi zis că n-ai primit nici o scrisoare. Dar ai primit-o.»

«Îmi pare rău», spune Alex înfrânt.

«Uite ce-i, pentru bătaie n-ai fi avut voie două zile la televizor. Știi că și eu și tatăl tău ți-am explicat de atâtea ori că e mai cuminte să-ți folosești cuvintele, nu mâinile, când te enervezi pe cineva. Dar pentru că nu ai adus scrisoarea acasă, s-a zis cu televizorul patru zile.»

«DAR NU E DREPT», strigă Alex.

«Ba este. Ai mințit. Știi că minciuna e inacceptabilă în casa asta. Și apoi, dragul meu, tu ce credeai că o să se întâmple? Că nu aflăm până la urmă? Ce credeai că aveam să fac?»

«Nu știu, murmură Alex. Mă gândeam că o să te înfurii.»

«Și ce? Ce dacă mă înfurii? Eu tot te iubesc.» Îi zâmbești. «Chiar dacă nu ai voie la televizor patru zile. Așa. Știai și tu că pentru minciună primești pedeapsă dublă.»

Alex pleacă din cameră, probabil foarte ușurat. Undeva în sinea lui știa că aveai să afli. Pedeapsa nu e plăcută, dar nici îngrozitoare. Data viitoare, își va spune, are să-și mărturisească greșeala. Și nu va mai pierde desenele animate.

COPILUL DE 12 ANI

Bănuiești că fiul tău n-a mai ajuns la bibliotecă după ore, ci a ieșit în oraș cu prietenii. Crezi asta pentru că nu a venit cu nici o carte de la bibliotecă, pretinzând că le-a uitat în sala de lectură după ce și-a luat notițe.

«Nu mă minți, sper, nu?»

«Nu.»

«Pot să văd și eu notițele?»

«Le-am lăsat din greșeală tot în sală...», răspunde fără ezitare.

Nu-ți dă nici o șansă. Dar ai putea să juri că nu a fost la bibliotecă. Însă nu-l poți acuza fără probe, așa că alegi să-i ții o minilecție de morală.

«Sper să fie adevărat. Nu m-ar încânta să știu că azi n-ai fost la bibliotecă, dar mai ales m-ar dezamăgi să aflu că m-ai mințit. Asta m-ar supăra cel mai tare. Era important să mergi azi la bibliotecă pentru că ai teme dificile și, dacă n-ai fost, ar însemna că încerci să scapi de responsabilități. Dar să mă minți ar fi și mai rău.»

Îl vezi că ezită. E un băiat bun totuși. E deja foarte stânjenit, dar nu suflă un cuvânt.

Mai mult de atât nu poți face. Va trebui să se lupte singur cu propria-i conștiință, lucru nu tocmai plăcut.

E foarte posibil ca povestea să nu se repete. Cel puțin nu prea curând!

Tehnica nº 15

NU FACE DIN ȚÂNȚAR ARMĂSAR
SAU
COPIII MAI FAC ȘI GREȘELI

Se aplică: atunci când ai de lămurit un pas greșit, mai grav sau mai puțin grav, pe care îl face copilul, într-un fel care să sancționeze greșeala, dar să nu-i rănească orgoliul

Tehnica

Mai întâi de toate, nu uita că, indiferent de greșelile pe care le face, copilul tău nu se definește doar prin capacitatea de a călca strâmb. Și apoi, toți oamenii greșesc. Copilul tău încă învață să deosebească binele de rău, încă își dezvoltă o conștiință socială și încă se luptă cu tentațiile. Un pas greșit, oricât de grav ar fi, este adesea inevitabil.

În al doilea rând, când prima ta reacție este să-l condamni pe copil pentru fapta sa de neiertat, încearcă să privești lucrurile și altfel. E chiar așa de rău? N-ai putea înțelege cum s-a întâmplat totul? Oare nu-ți dai seama de ce *lui* nu i se pare așa o catastrofă?

În al treilea rând, data următoare când copilul mai face vreo boacănă, ocupă-te strict de acel incident, nu generaliza. Și nu-i da o amploare exagerată, chiar dacă problema e serioasă.

Când copilul uită pentru a cincea oară să-și noteze tema pentru acasă, nu țipa: «Ești un iresponsabil! Chiar ești incapabil să-ți amintești atâta lucru?» Mai curând spune-i: «Așa nu mai merge. Trebuie să începi să iei în serios povestea asta cu temele. Fii și tu mai responsabil.»

Dacă fapta e mai gravă, nu-l trata ca pe un criminal fără șanse de recuperare. O replică de genul «N-am știut că poți fi atât de ticălos! Cum ai putut să faci așa ceva? Nu ți-e rușine?»

nu e tocmai înțeleaptă. Încearcă un «Nu-i bine să furi. Știu că știi și tu asta. Ce te-a împins s-o faci?»

E mult mai profitabil să încerci să atingi rădăcina problemei decât să-l ameninți cu Judecata de Apoi. Și e foarte important să-i transmiți ideea unei anumite «relativități» a vieții. Nu prea bine. Puțin mai bine. Nu tocmai grozav, dar... Capacitatea de a privi lucrurile în perspectivă e un instrument necesar când înfrunți suișurile și coborâșurile vieții.

De ce tehnica e bună

Nu-i face bine nimănui să simtă că o greșeală îl anihilează și șterge cu buretele tot ce a făcut cum trebuie până atunci. Sentimentul e atât de dureros, încât nici nu mai poți căuta să-ți înțelegi greșeala și să-i faci față. Toată energia se risipește în strădania de a-ți redefini sinele și realitatea.

Dar nu e periculos să fii admonestat și pedepsit pentru un comportament anumit. Atunci îți concentrezi atenția într-un singur punct, fără a pune sub semnul întrebării întreaga ta ființă. Copilul se va gândi exclusiv la ceea ce a făcut, conștient că nu și-a pierdut identitatea și nu te-a pierdut nici pe tine, părintele lui.

De asemenea, în funcție de personalitatea specifică a copilului, dacă te vede că socotești orice greșeală sfârșitul lumii, iar el nu e un tip prea impresionabil, va ajunge să nu te mai creadă. Nu se va gândi: «Aoleu, chiar s-a supărat! Nu mi-am dat seama că ce am făcut era așa de rău.» Dimpotrivă, va da din umeri și își va spune: «Iar începe. Oare ce-o fi la televizor în seara asta?»

Mesajul profund

Iertarea de sine este foarte importantă. Nu suntem perfecți, iar dacă ne așteptăm să fim, vom trăi într-o permanentă neîmplinire. Copilul trebuie să înțeleagă că, deși e bine să încerce să fie cât mai bun, se poate împiedica de multe ori pe drum și că întotdeauna există un preț de plătit. Dacă prețul e rezonabil, va merge apoi mai departe, dezinhibat.

Este o atitudine sănătoasă și constructivă care va da roade, influențându-i în mod pozitiv și relațiile cu ceilalți. Un om capabil de iertare, îngăduitor față de slăbiciunile celorlalți, se va descurca foarte bine în viața socială.

Dar poate și mai important e că, adaptându-ți reacțiile în funcție de greșeală, ocupându-te de chestiuni punctuale și evaluând diferit pierderea unei mănuși față de repetarea unei minciuni gogonate, îi dai copilului o lecție de viață și îl înveți arta discriminării emoționale. Nu toate problemele sau greșelile sunt la fel de mari și nici reacțiile tale nu pot fi similare.

Copilul își dă și singur seama de gradul de gravitate sau de succes al unui comportament. Dacă reacțiile tale îi infirmă intuițiile, copilul își va pierde încrederea în sine și în propriile percepții. Nu va mai ști care este «realitatea».

Copiii au nevoie de confirmări.

Dacă te înfurii din pricina unei farfurii lăsate în chiuvetă sau pentru că a copiat la un test, copilul se va simți debusolat și nefericit. «Înseamnă că nu sunt bun de nimic, se va gândi. N-am vrut să mă port așa rău, dar uite că s-a întâmplat...»

Mai bine să ai un copil care gândește: «Of, am făcut-o lată! Tata e supărat pe mine că am venit târziu, dar nu fac mereu așa...»

Ultimul știe că e de fapt un copil bun. Primul habar n-are ce nu e în regulă cu el.

Cum funcționează

COPILUL DE PATRU ANI

I-ai spus Monicăi de câteva ori să aibă grijă să nu picteze și podeaua când colorează. Dar mâna îi tot alunecă.

«Ai grijă!» Te întorci spre aragaz ca să amesteci în mâncare.

Un minut mai târziu, observi o dungă roșie care pornește de pe desen și se sfârșește pe podea. Monica a uitat complet ce i-ai spus.

E de ajuns să sari în sus: «Monica, ai întins culoarea pe podea. Ți-am spus să fii atentă!»

Fetița face ochii mari. Nu observase. Într-o secundă ochii i se umplu de lacrimi. «Iartă-mă», se tânguie ea.

Te apleci repede și ștergi dunga de culoare cu buretele umed. Adevărul e că acuarela se duce ușor cu apă, iar pe podea ai linoleum. Doar că nu suporți murdăria. Asta chiar e o problemă când ai copii!

Tragi aer în piept. Ce-i pasă unui copil de patru ani de podelele strălucind de curățenie? Cum poate ea să înțeleagă ce simți tu? Nici tu nu știi foarte bine!

Cu buretele în mână, îi arăți urmele de roșu. «Hopa-șa!», te amuzi, apoi îi spui serios: «Monica, ți-am spus să nu depășești planșa. Culoarea nu trebuie să ajungă pe podea. Știu că poți s-o faci. Te rog să fii mai atentă. Podeaua n-a pățit nimic. Doar că lui mami nu-i place murdăria.»

Monica zâmbește ușurată și se întoarce voioasă la opera ei de artă. Artistul trebuie totuși lăsat în pace!

COPILUL DE NOUĂ ANI

Tibi a fost întotdeauna un copil plin de temperament. Și foarte conștient de sine. Nu-i place deloc să întâlnească ori să salute alți oameni. Când se întâmplă, se uită în altă parte și abia murmură un «salut». Zâmbește foarte rar, iar uneori se poartă ca un copil de cinci ani. Pentru tine situația a devenit stânjenitoare. Asta, știi foarte bine, e problema ta. Dar ești îngrijorată. Tibi nu poate fi prietenos nici în ruptul capului. Ți-e teamă că va avea mereu probleme în relațiile cu ceilalți.

Te-ai străduit din răsputeri să-l faci să se schimbe și ceva progrese se văd deja. În ultimul timp pare să reușească să privească omul în față și să schițeze un zâmbet. Și, în loc să se lase copleșit de nervozitate și să se comporte ca un țânc, îi vine parcă mai ușor acum să deschidă o carte ori să joace un joc.

Astăzi vine pe la tine o fostă colegă de facultate. I-ai amintit cu blândețe lui Tibi ce aștepți de la el. Ți se pare normal ca un copil de nouă ani să fie în stare de un «bună ziua» politicos, chiar dacă e un pic timid.

Se aude soneria. Te grăbești să-ți întâmpini prietena, apoi o conduci nerăbdătoare în sufragerie să-l cunoască pe Tibi. Însă el, se vede treaba, are alte planuri. Nici nu se uită la ea, murmură un salut și se apucă imediat să învârtă primprejur o pernă de mătase, obiect cu care nici nu are voie să se joace.

Te simți foarte prost, așa că începi să discuți cu prietena ta, concentrată pe ale voastre, moment în care Tibi te întrerupe cu o întrebare prostească. Îi răspunzi, încercând să-ți ții în frâu enervarea.

Dar el mai vine cu o întrebare:

«Vrei să-mi dai cadoul de ziua mea mai devreme? TE ROG! HAI, TE ROOG!»

Se poartă ca la cinci ani.

Încerci din răsputeri să nu dai în mintea lui. Pe un ton calm, dar ferm, îi sugerezi că dacă are de gând să se poarte prostește ar fi mai bine să meargă în altă parte. Îți ceri scuze și continui discuția, iar când prietena pleacă te duci în camera lui.

E evident că Tibi se așteaptă la un scandal. Nici nu se uită la tine când intri.

Adevărul e că îți vine să-l plesnești. Ultima dată când s-a purtat așa, erai atât de supărată încât l-ai amenințat că, dacă o să continue, nimeni nu-l va mai plăcea niciodată. Dar de data asta te abții.

Îți dai seama că ți-ai dorit ca prietena ta să creadă că ești o mamă minunată, că ai copii excepționali, și știi că asta e problema *ta*. Purtarea lui Tibi n-a fost prea plăcută, dar are doar nouă ani, e într-adevăr o fire introvertită și, mai presus de orice, are nevoie să simtă că nu e un copil rău.

«Tibi, am fost tare dezamăgită că nu te-ai controlat mai bine în fața Marianei. Nici nu și-a dat seama ce copil minunat ești tu de fapt.»

«DAR TU M-AI TRIMIS ÎN CAMERA MEA», strigă Tibi furios.

«N-am vrut să te văd purtându-te atât de prostește și nepoliticos. E enervant și frustrant. Știu că poți mai mult, dar n-ai vrut. E inacceptabil să te porți așa cu musafirii. Ce-ai zice dacă aș face și eu la fel cu prietenii tăi, să nu le spun bună ziua și să mă apuc să torn prostii?»

«N-ar fi nimic», insistă băiatul.

«Nu prea cred, te opui. În seara asta n-ai voie la televizor. Și data viitoare când te mai porți așa n-ai să ai voie *două* zile la televizor. Trebuie să înveți să te stăpânești.»

Tibi ridică din umeri. «Nu-mi pasă», zice cu voce mică. Dar se va gândi la ce i-ai spus (vezi tehnica nr. 7).

COPILUL DE 12 ANI

La școală au prins-o pe Alice copiindu-și tema de la o colegă. Nu învățase mai deloc cu o seară înainte din cauză că se certase cu o amică, așa că a doua zi, trezindu-se prost pregătită, și-a convins colega să o ajute.

Doar că profesoara a văzut-o și ți-a trimis o înștiințare, vrând să se asigure că de-acum înainte Alice are să-și pregătească temele acasă.

Ești supărată pe Alice și te irită și sfatul că ar trebui să fii mai vigilentă cu temele copilului tău. Îți vin în minte tot felul de pedepse, dar, după ce te calmezi puțin, îți aduci aminte de zilele când și tu mergeai nepregătită la școală. Nu se întâmpla pentru că erai leneșă sau dezinteresată. Pur și simplu te luai cu alte lucruri și te trezeai a doua zi că ești în urmă cu materia. Nu ți-a trecut niciodată prin cap să explici cuiva ce și cum. Făceai și tu ca Alice. Copiai de la un coleg.

Calmă, o chemi pe Alice lângă tine și, în loc să te lansezi într-o tiradă despre cum nimeni nu va mai avea încredere în ea de-acum înainte și despre cât de rușinos și condamnabil este copiatul, o întrebi ce crede ea despre ce s-a întâmplat.

«Mi-e cam rușine, murmură fata. Profesoara mă disprețuiește acum...»

«Nu-i adevărat, o asiguri. E poate un pic dezamăgită.»

«Mă simt așa de prost», plânge Alice și-și acoperă fața cu mâinile.

Te gândești că nici nu era nevoie să o cerți tu. O face și singură. Ba poate e chiar prea dură cu ea însăși.

«Ascultă, draga mea, nu ești primul copil care se duce la școală cu temele nefăcute. Cred că s-a întâmplat din cauză că te-ai certat cu Liliana aseară. Hai să facem așa: data viitoare, în loc să-ți copiezi temele, mai bine îi spui profesoarei că ai avut o problemă cu o seară înainte, dar că promiți să le faci pentru a doua zi. Să știi că și profesoarele au seri proaste!»

Atitudinea ta o va lua probabil prin surprindere. De regulă, elevii nu-și închipuie că și profesorii lor au seri proaste. (Dar cei mai mulți chiar acceptă un astfel de argument pentru nepregătirea temei, asta dacă nu se întâmplă prea des.) Poate că fiica ta nu-și dă seama că profesorii, ca și părinții, au o privire de ansamblu asupra lucrurilor, care nu i-ar strica nici ei. Atunci Alice ar fi mai rezonabilă și mai corectă cu ea însăși.

Nu se face să copiezi tema altcuiva și poți să i-o și spui, deși e clar că știe și ea asta. Și-a primit deja porția de la profesoară. Dacă mai pui și tu paie pe foc și-i accentuezi vina, sperând să o vindeci de asemenea «păcate», nu faci decât s-o umilești și mai tare în loc să-i arăți cum să se îndrepte.

Explicându-i copilei că gestul ei nu o definește, nefiind decât consecința unei probleme de altă natură, poți fi sigură că acest lucru nu se va mai repeta.

Tehnica nº 16

ALEGE-ŢI SINGUR PEDEAPSA

Se aplică: atunci când vrei să-l avertizezi pe copil că trebuie să se gândească de două ori înainte de a se purta urât şi, în acelaşi timp, să-i dai putere dedecizie în privinţa pedepsei, demonstrându-i astfel că nu eşti un tiran

Tehnica

Cere-i copilului să aleagă el consecinţa potrivită pentru o anumită purtare proastă, spunându-i că, deşi e posibil să nu fii de acord cu ea, opiniile lui vor conta în mod sigur în luarea deciziei finale.

Tehnica se poate folosi şi pentru a preîntâmpina o greşeală, şi după ce faptul e consumat. Totuşi, dacă o aplici înainte, asigură-te că e vorba despre o ispravă pe care copilul o face des. Altfel va începe să se îndoiască de capacitatea lui de a face vreodată un lucru bun.

Ca să descurajezi un comportament tipic, îi poţi spune copilului: «Vreau ca atunci când mă întorc acasă să aud că de data asta ai ascultat-o pe bunica. Ştii că probleme din astea au mai fost. Cum crezi că ar trebui să te pedepsesc dacă îmi spune că ai fost rău?»

Dacă faptul s-a petrecut deja, spune-i: «M-am supărat foarte tare c-ai stat pe-afară cu prietenii după ore, când eu ţi-am spus răspicat să vii mai întâi să-ţi faci temele. Trebuie să existe o consecinţă pentru asta. Care să fie?»

În ambele cazuri, dă-i de înţeles clar că, în cele din urmă, decizia îţi aparţine. «Vreau să ştiu ce crezi tu c-ar fi corect, apoi mai vedem dacă sunt de acord. Dacă nu sunt, găsim noi o soluţie.»

Să nu te surprindă dacă propune o pedeapsă prea aspră, din dorinţa de a-ţi fi pe plac. Trebuie însă să înţeleagă că ceea ce te interesează pe tine e purtarea frumoasă, şi nu asprimea.

«Aş zice că două săptămâni fără televizor e un pic cam mult. Eu m-aş mulţumi cu una, cu condiţia ca de-acum înainte să te ocupi mai întâi de teme.»

E posibil şi să încerce să scape cu o pedeapsă prea uşoară, ceea ce, fireşte, iarăşi nu poţi accepta. «Asta mi se pare un pic prea la îndemână, vei spune zâmbind. Nu cred că rezolvăm prea multe dacă o seară nu te joci pe calculator. Aş zice fără jocuri şi fără televizor trei seri la rând. Ca să-ţi fie învăţătură de minte!»

Nu uita să foloseşti cât mai mult sugestiile copilului. Şi, pe cât posibil, alegeţi împreună o consecinţă adecvată «infracţiunii».

De ce tehnica e bună

E mult mai probabil ca un copil să-şi amintească, înainte de a face o poznă, de pedeapsa pe care el însuşi a inventat-o, decât de una aleasă de tine.

Dacă faptul e consemnat, din moment ce şi-a numit singur pedeapsa, sau cel puţin a contribuit la alegerea ei, o va accepta mult mai uşor. Nu se va mai înfuria din pricina sancţiunii, ci se va simţi răspunzător pentru comportamentul său.

De asemenea, îngăduind copilului să ia parte la fixarea pedepsei, eviţi mare parte din resentimentul pe care l-ar avea faţă de tine. Nu te porţi ca un «şef» care taie şi spânzură după cum i-e voia. Nu îţi arogi o poziţie de superioritate de unde să dictezi unor amărâţi, ci te arăţi dispusă să mai echilibrezi forţele pe terenul de joc. Balanţa nu va fi perfect egală, fireşte. Oricum, nici el nu-şi doreşte asta. Dar va şti, în orice caz, că nu e vorba de tabere adverse.

Astfel copilul se va concentra mai mult pe purtarea sa proastă decât pe pedeapsă. Şi asta e exact ce-ţi doreşti.

Mesajul profund

Când îi dai voie copilului să-şi spună părerea în legătură cu pedeapsa, nu îi arăţi doar respect, ci îl şi ajuţi să se orienteze

mai bine. Va înțelege relația dintre acțiuni și urmările lor, ce înseamnă o judecată corectă și necesitatea unui schimb de opinii pentru a ajunge la o viziune de ansamblu asupra lucrurilor.

Propunându-i această colaborare, îi dai de înțeles că o purtare proastă nu e o catastrofă și că reacțiile trebuie să varieze în funcție de situație. Că, dacă nu vezi și partea bună a lucrurilor, n-ai rezolvat nimic.

Cum funcționează

COPILUL DE PATRU ANI

Delia nu poate fi convinsă să se poarte frumos la restaurant. Aruncă încolo și-ncoace cu pachețelele de zahăr, rupe șervețelele, vorbește mult prea tare și se fâțâie pe sub masă.

Timp de câteva luni ai refuzat s-o iei la vreun restaurant, inclusiv la McDonald's. Dar nici așa nu merge, căci te-ai săturat să tot gătești acasă și să nu te poți bucura de o cină liniștită cu soțul tău și cu băiatul vostru de zece ani.

Așa că ai hotărât să mai încerci o dată, însă Delia iar a luat-o razna. A trebuit să plecați din restaurant înainte de desert, iar tu erai un pachet de nervi.

Au trecut două săptămâni de la ultimul incident. E duminică seara și v-ați hotărât să ieșiți la un restaurant chinezesc din cartier. Sunt slabe speranțe ca Delia să nu strice iar seara tuturor. Așa că o așezi pe canapea, o privești serios în ochi și-i spui: «Delia, ieșim cu toții la un restaurant chinezesc.»

«Ura, ce bine!» Fetița bate din palme de fericire.

«Dar, Delia, vreau să-mi promiți că ai să te porți frumos de data asta. Ai să stai pe scaunul tău și ai să vorbești foarte încet.»

«Da, da, bine!» – e de acord imediat.

«Vreau foarte tare să fii cuminte. Am să mă supăr rău dacă faci prostii și va trebui să te pedepsesc.»

«Bine.» Delia te aprobă cu entuziasm, deși nu prea ascultă ce spui.

«Așadar, care să fie pedeapsa?» insiști.

«Ce?» întreabă Delia. Acum chiar că te ascultă.

«Care să fie pedeapsa dacă nu te porți frumos la restaurant? Aș vrea să știu ce părere ai.»

«Păi...» Delia ezită. La asta nu se aștepta. Ce-ar trebui să se întâmple dacă are să facă ceva ce-o supără pe mami? «Nu primesc desert?»

«Cam așa, spui, cântărind. Dar cred că mai bine tăiem și desertul, și desenele animate dinainte de culcare.»

«Mm... bine...» răspunde Delia.

Ceva mai târziu, intrați în restaurant și Delia începe deja să se joace cu paharul de apă.

«Delia, spui încet. Îți amintești ce am hotărât *împreună* în legătură cu desertul și cu desenele?»

Delia își retrage mâna imediat și le așază pe amândouă pe masă.

În timpul mesei, îi mai scapă câte o smucitură. Îți dai seama că încearcă din răsputeri să se controleze. Mai trebuie să-i atragi atenția cu blândețe doar de câteva ori.

După masă, te roagă să mergeți să luați înghețată.

«Bineînțeles.» Îi zâmbești. «Sunt mândră de tine.»

«Și desert și desene, da?», spune Delia, amintindu-și de convenție.

COPILUL DE NOUĂ ANI

David e extrem de neglijent cu lucrurile lui. Pierde fesuri și mănuși aproape în fiecare săptămână și nu pare să-i pese prea tare. Iar dacă nu le pierde de-a binelea, le lasă te miri pe unde, astfel încât mâinile și urechile îi îngheață mai tot timpul. Și totuși, asta nu-i schimbă deloc comportamentul.

Gata! Nu mai poți accepta să-l știi fără fes și mănuși pe frigul ăsta și nici nu te mai poți împăca cu cheltuiala inutilă. Așa că îl chemi să stați de vorbă.

«Nu poți continua să-ți tot pierzi fesul și mănușile», îi spui.

«Nu mă deranjează deloc», replică el iritat.

«Pe mine da, răspunzi tu neutru. Dacă se mai întâmplă, vei primi o pedeapsă. Nu vreau să te știu cu capul și cu mâinile

goale pe frigul ăsta și m-am săturat să arunc cu banii aiurea. N-ai nici un motiv să nu fii mai atent cu lucrurile astea. Ce pedeapsă crezi că ar trebui să primești dacă mai vii acasă fără fes și mănuși?»

David ridică din umeri, încercând să banalizeze situația. «Nu știu. Fără televizor diseară?»

«Nu, asta nu mai merge. Oricum nu te uiți tu prea mult. Ce zici dacă ți-ai scoate bani din pușculiță și mi-ai plăti ultima pereche de mănuși și fesul dacă le pierzi?»

«Dar strâng bani pentru schiuri!, strigă David. E prea mult!»

«Cât n-ar fi prea mult?», îl întrebi pe un ton glumeț.

«Zece mii», răspunde David, dând din umeri.

«Câte zece mii pentru fiecare articol, nu te lași. Asta înseamnă douăzeci de mii pentru mănuși, plus zece pentru fes. De acord?»

«Bine, răspunde David, înciudat. În regulă.»

A doua zi intră în casă cu amândouă mănușile, dar fără fes.

«Unde ți-e fesul?», îl întrebi enervată.

«E în ghiozdan. Nu-i așa frig și n-am vrut să-l pierd», mormăie băiatul, totuși binedispus.

COPILUL DE 12 ANI

Marina s-a maturizat fizic destul de devreme și a început să se poarte ca atare. Se machiază, vorbește numai despre băieți și devine din ce în ce mai secretoasă. Te îngrijorează la culme. Nu vrei ca lucrurile să-ți scape din mână, ai vrea să aibă grijă, dar fără s-o bați la cap, căci ți-e teamă să nu stârnești o rebeliune în toată regula.

Până acum au funcționat tacit niște reguli ferme, dar rezonabile. Trebuie să se întoarcă de la școală la o anumită oră și să-și facă temele înainte de a se întâlni cu prietenii. Când iese în oraș, vrei să știi și tu cu cine, iar dacă doarme la vreo prietenă, trebuie să-ți comunice care sunt planurile pentru seara respectivă și să te asiguri că va fi acolo și un părinte.

În seara asta însă, te-ai înfuriat de tot. Marina ți-a spus că are să ia cina acasă la Clara. Însă Clara a sunat acum vreo oră,

fără să aibă nici cea mai vagă idee despre povestea pe care ți-o turnase Marina. Te-ai îngrijorat de moarte, dar iată că fata intră pe ușă. Îi spui imediat ce-ai aflat.

Marina nu scoate un cuvânt. Are lacrimi în ochi, dar nu te impresionează. Ești prea furioasă.

«Știi foarte bine că am ținut întotdeauna să-mi spui ce faci. Nu m-aș împotrivi fără vreun motiv.»

«Dar... dar... începe Marina, amărâtă peste poate, m-am întâlnit cu Linda și...»

«Nu ai fost cu Linda, insiști. Am sunat s-o întreb dacă știe unde ești și mi-a zis că nu.»

Marina lasă capul în jos. «M-am întâlnit cu Geo.»

«Cine e Geo?», sari tu în sus.

«Un băiat. Am fost împreună să mâncăm pizza. E în clasa a opta și...»

Îți dai seama că ce spune acum e adevărat. Un pic mai devreme ai simțit mirosul de pizza în respirația ei.

«De ce nu mi-ai spus?»

«Nu credeam că ai să mă lași, suspină ea. Îmi pare rău.»

«Poate că te lăsam, poate nu. Dar ăsta nu e un motiv să minți. Ți-a trecut prin cap că ar putea fi periculos să te întâlnești cu cineva fără ca nimeni să știe unde ești?»

Marina nu spune nimic.

«Ai uitat că regula e să-mi spui mereu unde ești și ce faci?» Simți că explodezi.

«Cred că am uitat, da», răspunde ea încet.

«E îngrozitor ce-ai făcut. Sunt foarte supărată. Nu pentru că ai avut o întâlnire. Ci pentru că ai mințit. Pentru că nu știam nimic despre acest Geo. Să nu se mai întâmple. Să nu se mai întâmple niciodată. Trebuie să te pedepsesc.»

«Cum?», zice Marina amărâtă, trântindu-se într-un fotoliu.

Îți tragi și tu un scaun lângă ea. «Nu știu încă. Tu ce crezi?»

«Nu știu. Să nu mă mai lași afară o lună sau așa ceva...», spune, vinovată.

Eziți. Tentația e mare. Dar ți se pare un pic cam mult. E doar la prima abatere.

«Apreciez felul în care pui problema, spui pe un ton serios. Însă, din câte știu, e prima dată când mă minți. Ideea ta e bună, dar cred că două săptămâni sunt suficiente.»

Fata ridică ochii și se uită la tine, impresionată.

«Marina, sper să nu se mai întâmple niciodată. Dacă vrei să faci ceva ce crezi că mie nu-mi convine, ori n-o face, ori vino la mine să discutăm. Nu-mi poți citi gândurile și nu știi ce aș spune. Oricum, poate găsim o cale de mijloc.»

Marina te aprobă cu un zâmbet trist și se duce în camera ei.

E clar că i-ai atras atenția. A auzit bine ce i-ai spus. N-a fost nevoie să se opună pedepsei cu un «dar nu-i corect!».

Ai tratat-o ca pe o persoană matură, exact cum încearcă și ea să fie... în felul ei deocamdată copilăros.

Tehnica nº 17

PAUZELE SUNT MOMENTE DE INTIMITATE

Se aplică: pentru purtări proaste de orice natură • refuzul de a coopera • comportamente agasante

Tehnica

Dându-i copilului «o pauză», îl privezi de atenția celorlalți. Fie că îi ceri să stea liniștit mai departe de restul lumii, fie că-l trimiți în camera lui sau în altă cameră, ideea e că trebuie lăsat singur.

Există totuși două moduri de a acționa. Alegerea depinde de natura problemei de comportament cu care te confrunți. În ambele cazuri însă, ai grijă să-i explici de ce o faci și că, de fapt, *amândoi* aveți nevoie de o pauză.

În cazul în care copilul pur și simplu face pe nebunul și e gălăgios, râde prea tare sau altele asemenea, n-o lasă în pace pe sora lui sau nu-i chip să-l faci să nu se mai smiorcăie, mai întâi trebuie să-l avertizezi că, dacă nu încetează, vei fi nevoită să-i dai o pauză. Dacă se încăpățânează, îl trimiți în camera lui până când se liniștește. «Gata, te-am avertizat! Acum du-te, te rog, în camera ta și stai acolo până crezi că te poți purta ca un copil cuminte. Încep să mă enervez și nu vreau să-mi ies din fire.» De fapt, din acest moment, responsabilitatea îi revine lui.

În schimb, în cazul în care copilul face un lucru nepotrivit sau încalcă o regulă – dacă, de exemplu, își lovește fratele sau vorbește urât –, atunci vei acționa diferit. Mai precis, stabilești tu termenii «pauzei în program». «Ceea ce ai spus este inacceptabil. Du-te în camera ta pentru un sfert de oră și calmează-te. Dacă ai vreo problemă, poate mi-o împărtășești, dar în mod

civilizat, după ce-ți expiră timpul. Sunt prea supărată pe tine ca să te ascult acum. Te poți întoarce în 15 minute – îți spun eu când» (pentru copilul mai mic) sau «Te poți întoarce în jumătate de oră» (pentru copilul mai mare).

Nici într-un caz, nici în celălalt, nu e nevoie să închizi ușa. Asta îl poate speria pe copil, mai ales pe unul mai mic. Se pune problema și dacă e bine sau nu să-i dai o sarcină pe perioada pauzei (de pildă, să scrie un eseu pe tema: de ce nu ar fi trebuit să facă ceea ce a făcut), dar cei mai mulți specialiști și părinți sunt de părere că nu e indicat să exagerezi importanța acestui moment. Ar însemna să-i dai copilului prea multă atenție!

În fine, trebuie luat în calcul cazul în care copilul refuză să se ducă. Dacă e foarte mic, poți să-l duci pe sus în camera lui. Nu te lăsa tentată ca, în timp ce el stă acolo liniștit, tu să aștepți afară la ușă, ca un fel de paznic. Ar însemna, iarăși, să-i acorzi prea multă atenție. Cele 15 minute vor prelungi starea de război. Iar asta se poate dovedi un soi foarte interesant de «interacțiune socială» pentru copil!

E mult mai înțelept să spui, pur și simplu: «Bine, dacă nu te pot convinge să te duci, atunci n-ai dreptul la televizor în seara asta.» Pus în situația de a alege, va opta probabil pentru cele 15 minute. Îi dai astfel și șansa de a-și controla singur destinul. Chiar dacă oricum iese prost, se va simți, cel puțin, căpitan pe propria navă.

În sfârșit, copiii mai mici acceptă mai ușor cuvântul «pauză». Îl primesc ca pe o pedeapsă, dar nu sună prea amenințător. Un copil mai mare însă începe să nu-l mai suporte. Îl va considera prea «de copii». Va trebui să parafrazezi fără să-l pronunți. «Te rog să pleci de lângă mine, pentru că sunt supărată și acum prezența ta nu-mi face nici o plăcere. Vorbim mai târziu.»

De ce tehnica e bună

Pauzele sunt eficiente pentru că transmit un mesaj clar. Dacă are de gând să te supere sau să se poarte urât, prezența lui devine

pur și simplu deranjantă. Comportamentul lui este inacceptabil din punct de vedere social, astfel încât i se interzice societatea. E, de fapt, o pedeapsă foarte potrivită pentru purtarea proastă!

Este și o ocazie să-i atragi imediat și hotărât atenția asupra celor întâmplate și, în același timp, să împiedici înrăutățirea situației. Astfel pui capăt conflictului eliberându-l și pe copil de tendința sa firească de a «câștiga». Nu mai ești lângă el, așa că nu vă puteți certa. Și aveți amândoi timp să vă calmați.

Mesajul profund

Copilul trebuie să învețe să se controleze. Nu e atât vorba de o pedeapsă, cât de o ocazie pentru el, dar și pentru tine câteodată, de a vă reculege. E un exemplu de toleranță (vezi tehnica nr. 8) și, în același timp, o afirmație despre felul în care vrei și *tu* să fii tratată. Nu agreezi compania unui om care te ignoră și nu-ți respectă dorințele. În general, e o plăcere pentru tine să fiți împreună și chiar să discutați despre momentele voastre proaste, cu condiția ca tonul să fie civilizat. Altfel nu te interesează.

Mesajul e că vă puteți simți minunat împreună fără ca cineva să țipe, să facă scandal sau să se impună în fața celuilalt pentru a obține acest lucru. Vrei ca fiecare să-și asume responsabilitatea unei relații pașnice.

Cum funcționează

COPILUL DE PATRU ANI

Ești absorbită într-o conversație telefonică importantă cu o bună prietenă, când, ca de obicei, puștiul tău de patru ani dă buzna, înfierbântat.

«Mami, mami, trebuie să-ți spun ceva!»

Acoperi receptorul cu mâna și-i șoptești: «Așteaptă un pic, dragule, termin în câteva minute.»

«Dar, mami, mami, trebuie să vii neapărat să-ți arăt...»

O rogi pe prietena ta să aștepte puțin și te întorci spre fiul tău: «S-a întâmplat ceva?»

«Nu, dar...», se avântă el.

«Atunci vin să văd peste câteva minute, acum vorbesc la telefon.»

Te întorci la telefon, dar cel mic dă pe dată volumul mai tare. «Mami, TE ROG, mami, vreau...»

«Iei o pauză imediat dacă nu încetezi, te enervezi tu. Vorbim mai târziu, acum mă întrerupi și asta mă enervează.»

«Dar, mami...» Deja s-a agățat de mâneca ta.

«Gata!», îl anunți. O rogi pe prietena ta să mai aștepte un pic, apoi îl iei de mână și-l duci în camera lui. «Stai aici până când crezi că mă poți lăsa să termin conversația. Dacă ești în stare să stai liniștit până termin de vorbit, poți să vii și tu.»

«NU!!!, strigă el. Nu vreau pauză!»

«Bine, spui încet. Atunci nu mă mai deranja. Iar noi doi vorbim când termin.» Apoi ieși din camera lui.

E foarte posibil ca acum să te lase în pace. Dacă nu, îi spui, simplu: «Ori stai în camera ta până când termin convorbirea, ori îți iei adio de la desene animate pentru trei zile. Alege.»

COPILUL DE NOUĂ ANI

În relația cu Marius, fratele lui mai mic, Liviu pendulează dramatic între iubire și ură. Ba prezența lui Marius îi este vitală, ba îl enervează atât de rău prostioarele lui că nu știe cum să plece mai repede de lângă el.

Liviu are un temperament coleric, capricios și de multe ori nu rezistă impulsului de a-și lovi fratele. În ultimul timp i-a tot ars palme peste cap. Să-i mai tragă una peste fund nu te-ar îngrijora foarte tare. Dar cu capul e altceva și i-ai spus deja de două ori să înceteze, explicându-i pericolul.

Acum însă, Marius tocmai a intrat în camera de joacă, unde Liviu se uită la televizor, cu o jucărie de-a fratelui său în mână. Așa că primește o palmă peste cap.

«Ajunge, spui, ridicându-te brusc în fața lui Liviu. Treci în camera ta! Ți-am explicat că nu ai voie să lovești oamenii în cap. M-ai supărat foarte tare. Nu vreau să te mai văd o jumătate de oră.»

«Dar mi-a luat jucăria!», protestează Liviu indignat.

«Așa e, dar poate că a găsit-o în hol sau în bucătărie și, chiar dacă ți-a luat-o din cameră, oricum nu merită să-l lovești în cap. Mai bine mă chemi pe mine. Sau cere-i să ți-o dea înapoi imediat. Și acum du-te.»

«Nu vreau», se plânge el.

«Știu. Data viitoare poate-ți amintești să nu-l mai lovești așa. DU-TE!»

«Nu vreau», insistă el, cu mâinile încrucișate pe piept.

«Dacă nu te duci acum, cinci zile n-ai voie la televizor și nici nu te mai las să te duci să te joci cu Ionuț în după-amiaza asta, deși nu mi-ar face deloc plăcere.» Spui toate acestea cu calm și cu o hotărâre solemnă. Apoi pleci din cameră. (Unui copil îi vine mai ușor să se dea bătut când se știe neobservat.)

Liviu se ridică în picioare, mormăind nemulțumit, și iese.

Dar o jumătate de oră mai târziu îl găsești în camera lui, citind o carte.

«Acum poți să vii înapoi», îi spui.

«OK...», răspunde el încet, dar nu înfrânt. E clar că între timp mintea i-a zburat la alte lucruri. Asta-i tot. A primit ce-a meritat. Și el știe asta. Iar tu ai reușit să îngropi securea războiului și i-ai dat și posibilitatea de a alege. Va înțelege și asta. Și-l va ajuta să se liniștească.

COPILUL DE 12 ANI

L-ai rugat pe Adi să-și facă ordine în cameră, dar nu vrea să te asculte. Preferă să se uite la televizor. În mod normal nu ai insista, dar acum aștepți oaspeți. Îi explici lucrul ăsta pentru a doua oară. Nu se mișcă nici acum, așa că îi închizi televizorul.

«Ești naspa», îți strigă el.

Asta te enervează. Știi că astfel de provocări sunt tipice pentru vârsta lui, dar tu nu le poți tolera. Adi se poartă așa din ce în ce mai des și te-ai săturat.

«Vreau să-ți faci ordine în cameră acum și să nu te mai văd până vin musafirii. Nu ai voie să-mi vorbești în felul ăsta. Dacă te-am supărat cu ceva, spune-mi. Dar fără cuvinte urâte.»

«Bine, îmi pare rău, spune el, ridicându-se să dea din nou drumul la televizor. Fac ordine imediat după ce se termină.»

«Nu. Acum, răspunzi brutal. Hai să nu facem o scenă. Du-te în camera ta, fă ordine și stai acolo. M-am săturat să te porți așa și cred că amândoi avem nevoie de ceva timp ca să ne calmăm. Eu una știu că am.»

«Casa asta e o închisoare», mormăie el, trecând pe lângă tine spre camera lui.

Nu-i nimic. Dacă poate să aibă el ultimul cuvânt, nu se va mai simți rănit (vezi tehnica nr. 5). L-ai contrat puternic, iar el are nevoie să-și păstreze demnitatea în fața «victoriei» tale.

CUM ÎȘI AȘTERNE, AȘA SĂ DOARMĂ

Se aplică: atunci când copilul nu vrea să-și facă temele la timp • să se comporte cu ceilalți așa cum l-ai sfătuit • când refuză să-l ajuți la proiectele școlare importante deși nu se descurcă singur • când minte în ciuda avertismentelor tale • și altele...

Tehnica

E foarte bine să-i dai copilului tău lecții de viață și să insiști asupra responsabilităților sale. Este însă la fel de necesar să fie stăpân pe propriile acte, având posibilitatea să suporte urmările firești ale purtărilor lui, fie ele pozitive sau negative.

Dacă refuză să te ia în seamă când îi atragi atenția că nu mai are mult timp să-și termine referatul pentru școală sau că aerele lui de superioritate îl vor îndepărta treptat de toți prietenii lui, atunci este cazul să te retragi. E nevoie să simtă pe pielea lui la ce duc toate astea, fără să fie constrâns de avertismentele tale. Iar tu trebuie să te convingi că datoria ta de părinte este să-i dai libertatea să «culeagă ce a semănat». Până la urmă, el e cel care trebuie să-și ajusteze comportamentul. Cu cât îl lași mai repede să-și asume responsabilitatea propriilor acte, cu atât va învăța mai curând să-și vină singur în ajutor.

Totuși, când copilul o pățește rău, este imperios necesar să nu cazi în capcana unui «Ți-am zis eu» rigid. E suficient să-i sugerezi, cu blândețe, ce e de făcut în continuare. «Mai sunt două săptămâni până la testele de laborator. După ce termini și proiectul ăsta, vom vedea împreună cum poți fi gata la timp.»

De ce tehnica e bună

Scopul este să-l ajuți pe copil să-și asume responsabilitatea propriilor acte și inițiativa confruntărilor cu provocările vieții.

Dacă-ți dădăcești copilul la nesfârșit, spunându-i ce are să se întâmple dacă nu se comportă într-un anumit fel, îl faci de fapt să se concentreze pe rezultatul confruntării cu tine în loc să se gândească la posibilele urmări ale faptelor lui.

Când copilul se lovește de probleme pe care singur și le-a creat, va fi nevoit să înțeleagă ce i s-a întâmplat. Dacă ai mereu intervenții salvatoare, nu va avea niciodată o privire realistă asupra vieții sau asupra lui însuși.

E nevoie câteodată ca oamenii să simtă în plin loviturile cauzate de alegerile lor pentru ca pe viitor să le poată evita. Dacă se ia la trântă doar cu tine și scapă basma curată de fiecare dată, copilul își va forma o impresie falsă despre cum merg lucrurile și, lipsit de sentimentul reușitei personale, va rămâne agățat de fusta mamei. Dacă-i dai drumul să înfrunte viața, va ști clar ce are de făcut și ce se poate întâmpla dacă nu reușește.

Mesajul profund

Copilul trebuie să învețe să stea pe propriile picioare și, treptat, să se desprindă de tine. Și tu de el.

Pentru părinți e foarte dureros să-și vadă copiii suferind din cauza unor greșeli. Dar, lăsându-l s-o dea și-n bară, îi dezvălui nu numai ce înseamnă viața cu adevărat, dar și care este natura relației dintre voi.

Îți iubești copilul, vrei să-l ajuți, dar adevărul e că sunteți persoane distincte. Dacă face o greșeală, ea îi aparține. Nu te simți câtuși de puțin datoare sau responsabilă. Privind lucrurile cu calm, zicând: «Păi, cred că data viitoare va trebui să te pregătești mai bine pentru test», fără să te înfurii și fără să te ambalezi, îi spui de fapt copilului: «Amice, e viața ta!»

Îl vei ajuta, paradoxal, să se descurce mai bine decât dacă l-ai fi bătut la cap până ar fi cedat insistențelor tale. Astfel, și dinamica relației voastre se va îmbunătăți.

Cum funcționează

COPILUL DE PATRU ANI

Cosmin e un mic dictator. Este un copil prietenos, vesel și entuziast, dar, când îi vine vreo idee, e de neînduplecat. Doi dintre prietenii lui s-au cam ciondănit cu el din cauză că e prea încăpățânat, iar tu ai încercat să intervii. Dar Cosmin nu acceptă așa ceva.

Ai încercat să-l tragi deoparte și să-i explici că ar fi frumos să-i dea voie și lui Radu la computer sau că Emil nu vrea să joace Superheroes și poate găsesc alt joc. Dar Cosmin, enervat, nici n-a vrut să audă: «Nu! E bine AȘA....»

Tocmai ai primit un telefon de la mama lui Radu care își cere scuze că fiul ei n-are să mai vină la întâlnire. «Radu nu vrea să vină, îți explică ea frumos, i se pare că băiatul tău nu-l lasă să facă nimic când e la voi...» O asiguri că impresia lui Radu e corectă și că vei încerca s-o scoți cumva la capăt cu Cosmin.

Intri în camera de joacă și Cosmin își ridică ochii din carte. «A venit Radu?», întreabă bucuros. Ți se frânge inima.

«Radu nu mai vine», îi spui cu blândețe, așezându-te lângă el.

«De ce?, strigă Cosmin. Vreau să mă joc cu el!»

«Ce să fac, îi spui pe un ton afectuos, nu triumfător, mama lui mi-a spus că nu vrea să mai vină pentru că nu-l lași niciodată să facă lucruri care-i plac și lui. Vrei să fie totul ca tine...»

«NU-I ADEVĂRAT!», strigă Cosmin indignat.

«Poate nu tot timpul, dar îi spui totuși de multe ori ce să facă și ce nu. Și lui nu-i place așa.»

«Bine, de data asta poate să facă tot ce vrea, zice băiețelul, aproape în șoaptă. Poate... sună-l tu.»

«N-am să-l sun chiar acum, dragul meu, cred că are altceva de făcut. Dar poate mâine sau poimâine îl sunăm și vedem dacă vrea să vină. Sunt sigură că o să vrea.»

«Bine.» Cosmin ridică din umeri, trist. «Dar azi cu cine mă joc?»

«De ce nu te joci tu singur cu jucăriile și mai târziu vin și eu să jucăm un joc...»

Cosmin începe să plângă. «Vreau să mă joc cu cineva!»

«Asta se va întâmpla curând, îl asiguri. Și data viitoare îi lași și pe prietenii tăi să facă ce vor. Nu-i așa?»

«Da...» suspină Cosmin, înciudat.

COPILUL DE NOUĂ ANI

Sorin nu prea vrea să-și facă temele. Iar proiectele pe termen lung au devenit o pacoste și pentru el și pentru tine. Nu-i dă prin cap să împartă tema în porțiuni mai mici la care să lucreze în fiecare zi și, orice i-ai spune, nu te înțelegi cu el. Totul se rezolvă pe ultima sută de metri. E o nebunie pentru amândoi.

De fiecare dată când are de făcut vreun referat, vreun experiment la chimie sau vreun proiect la istorie, ești nevoită să fii cu ochii pe el la fiecare pas, să-l îmboldești neîncetat și să stai de capul lui. Când termenul de predare a lucrării se apropie, deja nu vă mai vorbiți. Jumătate din lucrare i-ai făcut-o tu, iar noaptea dinainte este pentru amândoi o cursă contra cronometru. Așa nu mai merge. Povestea asta trebuie să înceteze. Chiar acum!

«Am s-o fac!», te repede Sorin în după-amiaza asta, cu cinci zile înainte de o lucrare la istorie despre un eveniment important din timpul celui de-al doilea război mondial, pentru care trebuie să construiască și o dioramă.

«Dar trebuie măcar să-ți alegi subiectul și să aduni materiale!», exclami, uimită de nonșalanța lui.

«Bine, LE FAC!, îți strigă exasperat. Vreau doar să termin cu avionul ăsta», zice, de-abia ridicându-și ochii de pe modelul de avion pe care îl construiește.

Îți vine să-i iei jucăria de sub nas. L-ai lua de mână și l-ai așeza la birou. De data asta însă, te gândești că ai făcut deja destul.

«Cum vrei, spui, cu un zâmbet. Dacă ai nevoie de ajutor, spune-mi. Ai mult de lucru.» Apoi ieși din camera lui.

Trece o zi și observi că Sorin nu s-a apucat de nimic. Mai trece una. Hotărăști, pe bună dreptate, că n-are rost să închizi ochii în timp ce el pierde timpul. Ai să-i aduci pur și simplu aminte de proiect fără să te înfurii, ceea ce te va scuti de vreun sentiment de vină când inevitabilul se va produce. Te duci în camera lui Sorin.

«Ai mai lucrat la proiect, dragul meu? Trebuie să-l predai poimâine, nu?»

«Nu știu ce subiect să-mi aleg», răspunde el direct, ca și cum, dacă ți-a explicat asta, vei prelua tu treaba.

«Am niște cărți despre al doilea război mondial în camera mea. Dacă vrei, ia una și alege de-acolo o bătălie sau o întâlnire importantă a liderilor mondiali.»

«Pe care?», întreabă Sorin, încercând să obțină un ajutor mai substanțial.

«Hai cu mine», îi spui, zâmbind. Te urmează, tu iei o carte din raft și i-o dai. «Uită-te prin asta, privește pozele și alege ceva ce ți se pare interesant. Pe urmă mai vorbim.»

Peste vreo zece minute, Sorin apare din nou cu cartea. «Bătălia de la Bulge, zice. Cred că-mi trebuie o cutie de pantofi, niște hârtie lucioasă... chestii de-astea.»

«Îți aduc acum o cutie.» Aprobi din cap. «Cred că celelalte lucruri le ai deja. Poți să faci soldăței din figurinele tale. Iar pentru...»

«Le fac mai târziu», zice Sorin.

«Te gândești să faci o schiță mai întâi?», întrebi, căci simți că te încordezi.

«Da, după cină», replică Sorin, în timp ce tu cauți cutia. I-o dai și-i zâmbești.

«Bine», spui, știind că proiectul n-are cum să fie gata la timp.

A doua zi vezi că Sorin a început să lucreze. Nu e nici o schiță pe masa lui.

În aceeași seară treci pe lângă camera lui, unde Sorin își termină tema la matematică. «Gata, ai terminat?», întrebi. Ai avut o zi grea și ești epuizată.

Sorin izbucnește brusc în lacrimi.

«Nu știu ce să fac mai întâi!» Suspină adânc. «Mă ajuți?»

Te uiți la ceas. Aveai de gând să te duci la culcare în jumătate de oră. Ești pe punctul să spui «bine», dar îți aduci aminte că, dacă nu erai tu, scena ar fi avut loc de cel puțin cinci ori anul acesta. Te gândești că, poate, disperarea și sentimentul că a făcut o mare greșeală sunt exact ceea ce-i trebuie lui Sorin ca să iasă din acest cerc vicios.

«Dacă-ți aduci aminte, dragule, ți-am spus toată săptămâna să te apuci de treabă, dar de fiecare dată tu te-ai certat cu mine și nici că ți-a păsat. E târziu, oricum n-ar mai trebui să lucrezi la ora asta, iar eu mă duc să mă culc. Mi-e teamă că va trebui să te duci mâine la școală și să-i spui profesoarei că proiectul nu e gata. S-ar putea să-ți scadă nota și să te certe, dar asta-i situația.»

«Dar nu pot să mă duc la școală așa!» strigă Sorin.

«Ba poți, îl asiguri. Nu e cum ar trebui să fie, dar poate așa te înveți minte și data viitoare te apuci de treabă mai din timp. Nu ești nici primul, nici ultimul elev care amână prea mult un proiect și nu mai apucă să-l facă.» (Ai grijă să nu exagerezi. Vezi tehnica nr. 15.)

«Te urăsc!», îți strigă el.

«Eu cred că ești supărat mai mult pe tine», îi răspunzi calm, apoi închizi ușa după tine.

Te trezești la două noaptea și arunci o privire în camera lui. Pe biroul lui Sorin stă un eseu parțial terminat. Iar din dioramă nu se înțelege nimic. Sorin e întins pe pat, adormit.

Ai sentimentul că asta n-are să se mai întâmple de-acum înainte.

COPILUL DE 12 ANI

Marta vrea să joace în echipa de volei a clasei a șasea. Constituția ei nu e tocmai atletică, dar îi place jocul. Și, de vreme ce prietenele ei vor să încerce, vrea și ea. E sigură că se vor distra de minune.

Tu știi însă că trebuie să se antreneze bine pentru ziua cea mare. I-o tot repeți de vreo trei săptămâni, dar nu te ascultă deloc. Deși e dispusă să iasă la un meci de pregătire cu colegele ei, nu are răbdare să te lase să-i explici mai bine loviturile.

Simți că dezastrul e inevitabil. Au mai rămas doar câteva zile până la selecția oficială, așa că decizi să spui lucrurilor pe nume. Ești în ușa camerei Martei și faci o pauză înainte de a vorbi. Ea citește o carte și arată adorabil.

«Marta, o întrerupi cu blândețe. Știi că meciul se apropie. Vrei să ieșim să ne antrenăm?»

«Nu acum. O să fie bine», îți răspunde senină.

Pui piciorul în prag. «Draga mea, nu prea cred că ești pregătită. Am senzația că ceilalți copii au învățat loviturile mai bine. Hai să mai încerci și tu.»

«Mai târziu», zice Marta, fără să ridice ochii din carte.

«Bine», spui și închizi ușa. Aștepți să te cheme ea, dar n-o face.

Așa că vine și ziua meciului, iar Marta pleacă spre școală mai entuziastă ca oricând, însă se întoarce, așa cum te așteptai, foarte dezamăgită, dacă nu chiar furioasă de-a binelea. Trântește ușa de la intrare, fuge în camera ei și strigă din toți plămânii: «Îi urăsc pe toți!» – ceea ce bănuiești că s-ar traduce mai corect printr-un «Mă urăsc pentru greșelile pe care le-am făcut...»

Aștepți un moment, apoi mergi la ea și o găsești în pat, plângând.

«Ce s-a întâmplat?», întrebi cu bunăvoință.

«Am fost îngrozitoare...», hohotește ea.

«Prea bine nu cred că ți-a fost», spui, având grijă să-l eviți pe *ți-am zis eu...*

«Am fost cea mai slabă...»

«Ai să te descurci mai bine de-acum încolo. Meciuri vor mai fi», șoptești tu.

«Dar mi-e așa de rușine...», se vaită Marta.

«Cred că ți-e, dar gândește-te că nimeni n-a fost atât de atent la tine pe cât îți închipui tu. Fiecare era preocupat de jocul lui...»

Marta nu-și scoate capul din pernă, deși se mai liniștește puțin. Așa că spui ce ai de spus, printr-o sugestie însă.

«Ai să te mai antrenezi și, dacă vrei să mai încerci la anul, atunci vei fi pregătită.»

Marta nu spune nimic.

FII ALĂTURI DE EL

Se aplică: atunci când copilul se simte jignit, descurajat, când are inima frântă, a avut o zi proastă, s-a simțit respins ș.a.m.d.

Tehnica

Reconfortează-l pe copil cu prezența ta, nu cu vorbe. Dacă vine de la școală supărat și debusolat, nu sări pe el cu întrebări și sfaturi. Lasă-l să-și trăiască sentimentele. Oferă-i o gustare sau pur și simplu așază-te lângă el în timp ce se gândește, plânge sau turuie, încercând să se descarce.

Firește că-i poți vorbi, dar nu-i ține lecții interminabile. E suficient să-i spui: «Știu că doare» sau «Înțeleg de ce ești tristă» – îi arăți astfel că ești alături de el fără să-i ceri să treacă imediat peste starea în care se află. Fii pur și simplu lângă el, împărtășind momentul. Nu-i răscoli emoțiile. Lasă-l să respire, dar sugerează-i prin atitudinea ta că îl înțelegi și că îi ești aproape. Iar dacă este vorba despre ceva ce v-a afectat pe amândoi, cum ar fi pierderea unui animal drag, nu-ți fie teamă să-i arăți că și tu suferi.

Doar după ce observi că s-a mai calmat sau că devine interesat și de altceva decât de durerea lui, poți să-i dai un sfat sau o sugestie practică. «Hai să ne gândim ce-i de făcut data viitoare când prietenii tăi se mai poartă așa cu tine...»

Nu uita însă că unii copii, când sunt foarte supărați, nici nu vor să te vadă. Respectă-le dorința și lasă-i singuri. Dă de înțeles că ești pe aproape, că te îndepărtezi doar fizic, nu și emoțional. «Bine. Sunt în bucătărie dacă ai nevoie de mine.» Va ști

astfel că, deși îl lași singur, într-un sens mai adânc nu va *rămâne* niciodată singur.

În sfârșit, când e vorba de copii mai mari, ai ocazia să-i înveți ce important este să-și accepte și sentimentele negative. Nu rata momentul. Este extrem de important să-i explici copilului că nu e nevoie să fugă de durere.

De ce tehnica e bună

Uneori, cuvintele, oricât de potrivite sau de înțelepte ar fi, nu sunt de ajutor. Dimpotrivă, pot deveni chiar o piedică în calea sentimentului. Fie îl întrerup, fie îl grăbesc, fie vor să-l transforme «înainte de vreme».

De fapt, încercarea de a vorbi despre un sentiment la modul rațional, sau de a-l analiza în detaliu, îl poate îndepărta pe copil. El are, poate, nevoie să-l aprofundeze, iar dacă tu încerci să i-l anulezi se va simți înstrăinat. Uneori nici *nu va vrea*, cel puțin pentru un timp, să participi la starea lui, de teamă să nu-l critici. Sau să nu te bagi în sufletul lui. Adevărul e că numai înfruntând sentimentul negativ și simțind acut durerea va putea trece cu bine de momentul cu pricina. Va veni și vremea cuvintelor înțelepte și a noilor planuri, dar nu înainte ca el să fi devenit receptiv. Altfel, se va simți neînțeles și singur.

Desigur, nu trebuie să-ți lași copilul afundat într-o problemă prea mult timp, fără să intervii cu un cuvânt bun care să-l mai aline. Acordă-i însă o perioadă rezonabilă de timp înainte (chiar și o după-amiază întreagă dacă e nevoie). Copilul are dreptul să-și trăiască sentimentul.

Va ieși până la urmă din necaz, pentru că nici el nu vrea să-și prelungească starea la infinit. Din dorința de a se simți mai bine se va deschide spre orice ai să-i oferi. Așa că ai răbdare. Deseori, vrând să se simtă ei înșiși mai bine (căci durerea copilului e insuportabilă pentru ei), părinții se grăbesc cu soluții. Nu e cazul.

Această tehnică e bună pentru că ține seama de ceasul interior al copilului. Nu de al tău.

Mesajul profund

Copilul va ști că nu e nici singur, nici abandonat. Îl va alina mult ideea că e înțeles fără să fie nevoit să vorbească.

Va pricepe, de asemenea, că nu trebuie *să fie* într-un anumit fel. Că nu trebuie să-și ascundă sentimentele ca să te facă pe tine «fericită» sau ca să te «liniștească», purtându-se altfel decât îi spune inima. Îi dai de înțeles că are dreptul la propriile sentimente. Nu e nevoie să și le schimbe de dragul tău ori să te apere pe tine de ceea ce simte el. Ești destul de puternică pentru a face față emoțiilor lui.

Încă o dată, ești la înălțimea situației. Nu trebuie să fie și el. Cel puțin, nu în fiecare clipă.

Cum funcționează

COPILUL DE CINCI ANI

Puștiul tău de cinci ani se joacă cu doi prieteni de-ai lui și, pentru început, totul e în regulă. S-au declarat, respectiv, Batman, Robin și Spiderman, și până acum au prins o grămadă de «inamici».

Curând însă se pun pe ceartă. Se pare că Batman și Robin, adică cei doi prieteni, au decis că Spiderman nu e «de-al lor», așa că trebuie capturat și băgat la închisoare.

Ești în biroul tău și speri, deși tare te îndoiești, că vor ajunge la o înțelegere. Că fiul tău va găsi o modalitate să treacă din nou de partea lor.

Dar, în ciuda eforturilor sale, ceilalți nici nu vor să audă. Câteva secunde mai târziu îl auzi alergând spre camera lui și trântind ușa.

După ce te asiguri că cei doi s-au potolit și se joacă liniștiți cu figurinele, te duci în camera copilului tău, unde îl găsești cu brațele încrucișate, privind încruntat peretele.

«Dragul meu, ce s-a întâmplat...»

«Îi urăsc..., strigă el, izbucnind în lacrimi. Nu m-au lăsat să fiu cu ei!»

«Mda..., aprobi tu. Cred că nu-ți place asta...»

«Nu-mi place...», zice el, încă plângând. Și deodată izbește de perete figurina pe care o ținea în mână și se uită furios la tine, de parcă ar vrea să te provoace la ceartă.

Nu faci nimic, te uiți doar la el cu înțelegere. «Nu e plăcut să te simți dat la o parte...», spui încet.

Te aprobă și-și încrucișează iar mâinile pe piept. Stai cu el fără să spui nimic și, pentru câteva secunde, îți așezi protector mâna pe genunchiul lui.

În sfârșit, se ridică în picioare și începe să se plimbe încolo și-ncoace prin cameră – semn că e gata să lase deoparte furia și supărarea și să facă ceva. Problema e că nu prea știe ce.

«Vrei să te duci înapoi?», îl întrebi.

«Nu știu», răspunde, deși îți dai seama că asta vrea.

«Ce zici să mergem amândoi și să încerc eu să rezolv ceva? Nu cred că au vrut să te supere. Sunt totuși prietenii tăi.»

Dă din umeri, tu te ridici și el te urmează spre camera de joacă.

Ajunși acolo, cei doi își ridică privirile un pic îngrijorați. «De ce nu faceți voi ceva la care să vă ajutați unul pe altul?» Le arăți cuburile. «De ce nu construiți o fortăreață?» Adaugă apoi, fără să te adresezi vreunuia în particular: «Când transformi pe cineva într-un inamic îl poți face să sufere. Așa că hai să ne jucăm cu toții ca o echipă. Bine?»

Zâmbește-le, apoi lasă-i singuri. Ai spus ce aveai de spus, iar băiatul tău se va simți protejat și înțeles.

COPILUL DE OPT ANI

Fiul tău aștepta cu nerăbdare excursia planificată pentru sâmbătă seara, cu un grup de copii împreună cu tații lor. Acum însă e vineri seara și el stă la pat cu febră; ai descoperit că are și roșu în gât. E clar că nu poate merge și va fi cu siguranță zdrobit de veste, căci spera să se facă bine în câteva ore.

Intri încet în camera lui, unde se uită la televizor. «Ce faci?, te întâmpină voios. Cred că mă simt mai bine.»

«Bravo, spui, înseamnă că aspirina își face efectul.» Te așezi pe marginea patului. «Uite, dragul meu, a sunat doctorul și a zis că probabil ai o viroză.» Îl lași să înțeleagă ce spui. Nu ești sigură, dar ți se pare că își face niște socoteli. «Mi-e teamă că excursia cade. O să mergi altă dată...»

«NU!, strigă, cu lacrimi pe obraz. Am spus că merg. Mă duc și gata!»

«Dragul meu, nu poți să te duci, îi repeți. Știu că ești dezamăgit.»

«Tata mă lasă», insistă el, izbind cu pumnul în pătură.

«Tata are să meargă cu tine altă dată, dar mâine n-o să te lase nici el.»

Băiatul tremură deja de frustrare și necaz. «Te urăsc!», îți strigă.

Dai din cap și rămâi acolo liniștită, uitându-te la el. «Urăști boala, nu pe mine», îi spui înțelegătoare.

«Ba nu, pe tine te urăsc!», zbiară el în culmea supărării.

«Nu te las să mergi, e adevărat. Pentru că știu că nu ți-ar face bine.»

«Pleacă, îți cere el. Du-te de-aici!»

«Bine, mă duc, o să fiu în camera mea. Dacă vrei să vin, strigă-mă. Știu că ești cumplit de dezamăgit.» Și ieși din cameră.

Faci zgomot prin camera ta, dându-i astfel de înțeles că ești pe-aproape și că nu vrei să-l lași singur. După o vreme, deschizi ușa de la camera lui și-l găsești în pat, cu televizorul închis și cu ochii în tavan. «Pot să intru?», întrebi.

Nu răspunde, de unde tu înțelegi că da. Intri încet și te așezi pe patul lui.

«Uneori viața e o pacoste», spui.

Se uită la tine și suspină.

«Mâine seară închiriez o casetă super pentru tine, îi propui. Știu că nu se compară cu o excursie, dar e mai bine decât nimic.»

«Nu vreau casetă», mormăie el.

Nu protestezi. Nu e încă dispus să se lase îmbunat, așa că dai doar din cap.

Mai târziu vine în sufragerie și zice: «Îmi aduci caseta cu *Tipul de la cablu*?»

COPILUL DE 12 ANI

Fetița ta trăiește de vreo trei săptămâni o «dragoste secretă» cu un băiat de 14 ani, pe care însă tocmai l-a surprins cu o «fată mai mare». O găsești trântită pe canapeaua din camera de zi, plângând în hohote. Te așezi în fotoliu și o privești, tăcută.

La un moment dat se uită la tine cu ochii roșii de plâns. «Ce mă fac?», se lamentează.

Oare îți cere sfatul sau e doar o întrebare retorică? Te hotărăști să-i răspunzi direct, ilustrând principiul pe care se sprijină această tehnică: «Ai să te simți rău până când îți va trece, spui simplu. Atâta tot.»

«Dar mă doare așa de tare, spune fornăit. N-ai cum să înțelegi.»

«E adevărat că nu sunt în pielea ta, admiți, dar aproape toată lumea știe cum e să ai un pic inima frântă.»

«N-o să-mi treacă niciodată», suspină ea.

«Știu că așa ți se pare acum.» Pare gata să vorbească, așa că adaugi: «Dar vei trece și peste asta.»

«Cum?», întreabă sfidător.

«Cu timpul și cu alți băieți, răspunzi simplu. Va trebui să trăiești cu durerea asta o vreme, până ce se risipește de la sine. Din păcate soluții rapide nu există. Nu poți să fugi de sentimentele tale, se vor întoarce în alte chipuri.»

«Ce vrei să spui?»

«Ți se poate întâmpla să fii nesuferită cu prietenii tăi sau să nu te concentrezi la școală, îi explici. E mai bine să-ți accepți sentimentele cu sinceritate. Dacă nu te împotrivești, după o vreme vor obosi și te vor lăsa în pace.»

Te aprobă suspinând și se lasă iar pradă tristeții. E un act de curaj – exact ce trebuie să facă.

RESPECTĂ-LE PĂRERILE

Se aplică: în dezvoltarea sentimentului valorii de sine al copiilor tăi și a capacității lor de a te respecta

Tehnica

Când adopți o poziție într-o anumită problemă, explică-te. «Nu vreau să porți blugi rupți în genunchi la școală. Cred că este o lipsă de respect față de colegi și față de profesor. Stilul ăsta e nepotrivit pentru școală.»

În cazul în care copilul tău are altă părere, ascultă-l. «Dar toată lumea poartă blugi rupți! Mâine, la serbare, o să-mi iau pantalonii reiați.»

Fii receptivă. Dacă te-a convins, spune-i-o: «Bine, e în regulă.» Dacă nu ești de acord, explică-i și de ce. «Când te-am luat de la școală zilele trecute, majoritatea copiilor erau îmbrăcați foarte îngrijit. Blugii rupți sunt pentru weekend.»

Și nu lăsa conversația să degenereze într-o dezbatere nesfârșită. «Înțeleg ce spui. Dacă îți plac blugii rupți, atunci poartă-i. Dar când e cazul. Nu cred că sala de clasă este locul potrivit. Acasă însă poți să porți ce vrei tu.»

De ce tehnica e bună

Nimănui nu-i place să fie ignorat. E mult mai rău decât să nu obții ce vrei. În primul caz, e vorba de lipsă de respect și de jignire. În cel de-al doilea, doar de părere de rău.

Dacă îi explici copilului opinia ta, înseamnă că are dreptul să știe ce simți și ce gândești. Ascultându-l și pe el, îi dai de înțeles că punctul lui de vedere contează. Există o comunicare autentică, ceea ce, pe termen lung, e mult mai important decât problema supusă dezbaterii respective.

Copilul va simți că ești dispusă să-l asculți și va fi mai puțin înverșunat sau supărat. Așa vor sta lucrurile dacă ești în stare să-i înțelegi poziția și, eventual, să o modifici pe a ta! Capacitatea lui de a-și schimba atitudinea va crește în funcție de disponibilitatea ta de a lua în considerare ce gândește.

Adevărata autoritate părintească nu se sprijină pe fraze de genul «Fă așa pentru că îți spun eu», ci pe respectul acordat copiilor fără să te lași manipulată de ei. Îi vei învăța astfel să te respecte la rândul lor.

Mesajul profund

De fiecare dată când îți expui punctul de vedere sau îl asculți pe cel al copilului tău, îl încurajezi să gândească singur. Îți manifești astfel încrederea în capacitatea sa de a spune un lucru, de a-l gândi și de a învăța din lucrul respectiv, precum și dorința de a-i acorda această libertate. Asta înseamnă că are dreptul să se exprime și că merită să fie ascultat. Odată cu acest schimb de opinii se clădește certitudinea că amândoi aveți ceva de învățat unul de la celălalt. Cea mai bună atitudine este să fii deschisă și să privești problema din mai multe unghiuri.

Cu toate acestea, prin stabilirea unei limite, pentru ca discuția să nu continue la infinit, arăți că situația e ținută sub control. Copilul trebuie să vadă că opinia lui contează, dar că tu ai ultimul cuvânt.

Esențial este să ajungi la o decizie luând în considerare mai multe puncte de vedere. Dacă îi transmiți și lui această capacitate, atunci copilul va privi libertatea de a gândi cu propriul cap ca pe o realizare. De fapt, contează cine este el și ce gândește.

Cum funcționează

COPILUL DE PATRU ANI

Afară sunt zero grade și Simona nu vrea să-și pună haina de iarnă. Insistă să poarte un hanorac subțire. «Vreau haina asta, strigă ea. Nu-mi place cealaltă!»

Nu are cum să iasă afară îmbrăcată astfel, însă trebuie să-ți stăpânești cuvintele de genul «NU-MI PASĂ! PUNE-O PE TINE ORICUM!». Reușești să te controlezi și-i spui doar «E cumplit de frig afară, Simona. Haina pe care vrei tu s-o porți n-o să-ți țină de cald. Cea groasă, da. De ce nu-ți place?»

«Pentru că mă strânge.» Începe să plângă.

«Vrei să spui că e prea mică?, întrebi tu neîncrezătoare. Tocmai am cumpărat-o!»

«Nu, vreau să spun că e grea. Nu mi-e bună», se burzuluiește ea.

Iei haina și o pipăi. E adevărat că nu e tocmai moale, ci mai degrabă rigidă. Dar o mulțime de copii poartă acest tip de haină. Eziți, știind-o pe Simona sensibilă la anumite materiale.

«O să încerc s-o dau înapoi, spui tu încet. Totuși nu poți să ieși afară așa. Uite cum facem! Îți pui un pulover pe sub haina asta care îți place și te înfofolim cu un fular.»

«Bine!» Simona dă din cap afirmativ, uitându-se înciudată la haina ei de iarnă cea groasă. «Gata cu haina asta. O să-mi fie cald și dacă mă îmbrac altfel.»

Zâmbești. Ai ascultat-o și ai găsit o soluție, în timp ce ea a înțeles clar de ce trebuia să facă un compromis. Dacă nu i-ai fi spus de ce trebuie să se înfofolească și dacă nu te-ai fi străduit să-i găsești ceva confortabil, ori ați fi stat în casă, ori ai fi ieșit afară cu un copil iritat.

COPILUL DE NOUĂ ANI

E momentul micului dejun și Dimi vrea un sandvici cu unt de arahide.

Tu ești o persoană tradiționalistă și alegerea lui nu îți este pe plac. «Asta e o mâncare de prânz, răspunzi. Mănâncă și tu cereale sau napolitane acum, dimineața.»

«Dar eu nu vreau cereale sau napolitane, protestează Dimi. De ce trebuie să mănânc asta? Eu vreau un sandvici cu unt de arahide.»

«Untul de arahide nu e bun de dimineață», răspunzi tu, ezitând puțin. Nu-ți place această discuție. Nu prea are sens. «Cade greu la stomac.»

«Învățătoarea mea spune că untul de arahide e plin de proteine și că este o mâncare hrănitoare, potrivită pentru orice masă», spune Dimi mai hotărât.

Ești pe punctul de a-l forța să renunțe, însă îți dai seama că s-ar putea ca el să aibă dreptate, nu tu.

«Știi ceva?, zici tu încet. Învățătoarea are dreptate. Untul de arahide este foarte bun. Nu știu ce mi-a venit. E o prostie! Ia unt de arahide dacă vrei. Vrei să-l mănânci cu pâine prăjită?»

«Pe o brioșă», ripostează Dimi.

«S-a făcut», spui tu.

Băiatul zâmbește viclean și, mândru de reușită, se îndreaptă spre dulap să ia borcanul cu unt. Și-a susținut cauza și a câștigat. Ți-a oferit chiar și un argument pentru asta.

Tu ai evitat o luptă pentru putere, i-ai arătat fiului tău cât e de valoroasă gândirea sa proprie și, mai mult decât atât, l-ai învățat (vezi tehnica nr.13) cum să ocolească o ceartă cu diplomație.

COPILUL DE 12 ANI

Mira vrea să rămână în oraș vineri seară până mai târziu, împreună cu două prietene de-ale ei. Tu crezi că fiica ta este prea mică pentru așa ceva și, pe deasupra, nici nu prea îi agreezi prietenele. Sunt destul de drăguțe, dar tu consideri că nu sunt supravegheate îndeajuns de părinți. «O să mergem la o pizzerie și o să mai stăm puțin pe la școală», insistă Mira.

«Îmi pare rău, spui tu și dai din cap dezaprobator. După pizza vii acasă. Acum se întunecă mai devreme, în plus, sunt tot soiul de derbedei care obișnuiesc să se întâlnească la școala aia și, ca să fiu sinceră, Mira, cred că lui Luci și Cati le sunt permise cam multe pentru vârsta lor.»

«Mă tratezi ca pe un copil mic, țipă Mira cu exasperare. Mă simt atât de nasol!»

«Nu cred că te tratez ca pe un copil mic», spui tu pe un ton reținut.

«Dar eu vreau să stau cu prietenele mele», insistă Mira.

«Poți să mănânci pizza cu ele, dar pe urmă trebuie să te întorci acasă și nu-mi pasă ce le spui. Nu trebuie să fii stânjenită. Dă vina pe noi. Spune-le că suntem rigizi și că, vrei, nu vrei, n-ai ce-i face. Dacă asta nu merge, o minciună nevinovată nu strică. Poți să spui că avem musafiri, că ai teme de făcut sau că ieșim în oraș toată familia. Rămâne la latitudinea ta.»

«Dar nu e drept, continuă să protesteze Mira. Cati se duce la...»

«Eu, când iau o decizie, mă gândesc la binele tău, răspunzi tu calm. Înțeleg că vrei să stai cu prietenele tale și, de altfel, poți să iei cina cu ele. Asta e! Dacă nu ești mulțumită, spune-mi și rămâi să mănânci acasă. Ce alegi?»

«Pizza», murmură Mira, în timp ce se răsucește pe călcâie și dă să plece.

«Te rog să fii acasă până la șase și jumătate, spui tu. Încearcă totuși să te distrezi cât stai cu ele.»

Mira e nemulțumită, dar a devenit conștientă de două lucruri. Întâi, că-i înțelegi dorințele, apoi că tu pui siguranța ei înainte de orice. Se simte deopotrivă iubită și înfrântă, dar e în regulă. Acestea sunt probleme specifice vârstei de 12 ani.

PUȚINĂ INTIMITATE, VĂ ROG

Se aplică: atunci când ai de-a face cu prietenii de joacă ai copilului • jurnale intime • ascunzători, jucării favorite • conversații telefonice • gânduri nemărturisite • curiozitatea lui legată de viața ta personală

Tehnica

Stabilește limite. Limitele dintre tine și copiii tăi sau dintre copiii înșiși exprimă faptul că sunteți ființe diferite. Pentru un părinte, asta înseamnă mai multe lucruri:

• Să-ți stăpânești curiozitatea de a «ști» și grija exagerată. Când copilul tău vorbește în șoaptă cu un prieten, nu-l întreba despre ce e vorba. Dacă vine acasă foarte supărat și nu dorește să vorbească, nu insista.

• Să înțelegi că multe gânduri, sentimente și experiențe ale copilului nu *trebuie* să fie împărtășite; iar dacă dorește acest lucru, copilul are dreptul să aleagă când și cu cine să vorbească. Îi poți spune: «Îmi dau seama că te frământă ceva. Dacă dorești să vorbești cu mine, sunt gata să te ascult. N-am însă de gând să te forțez. Ai dreptul să păstrezi anumite lucruri doar pentru tine.»

• Să-ți încurajezi copilul să-și protejeze spațiul privat, oferindu-i lucruri care să fie exclusiv ale sale. Nu trebuie să împartă totul cu frații. Unele jucării sau articole de îmbrăcăminte îi aparțin doar lui. Este frumos să împarți cu un frate, dar nu supraestima acest lucru. Permițându-le copiilor să posede diverse lucruri, îi înveți să-și asume anumite responsabilități și față de persoana proprie.

• Să fii receptivă când îți va spune: «Asta mi s-a întâmplat.» Are dreptul să hotărască momentul când se simte pregătit să

dezvăluie ceva despre sine, fără să se lovească de resentimentul sau enervarea ta, provocate de întârzierea acestei confesiuni.

• Să respecți individualitatea copiilor tăi, ciocănind la ușa lor înainte de a intra, să nu le asculți convorbirile telefonice (decât dacă e clar că ei doresc asta), să nu te atingi de jurnalele lor intime și să nu dai iama pe nepusă masă prin sertarele lor.

• Să le permiți copiilor să te dea la o parte. Se poate ca, uneori, să nu aibă nevoie de tine. Dacă un copil spune: «Nu vreau să-ți spun ce mă frământă. O să-l sun pe prietenul meu», lasă-l în pace. Nu insista de parcă el n-ar trebui să aibă nimic de ascuns față de tine, de parcă ai fi în stare să-l ajuți în orice împrejurare. Sunt situații în care e mai bine să stai deoparte. Ca părinte, nu prea poți să fii imparțial!

• Să știi când trebuie să intervii. Dacă dai peste un pachet de țigări în sertarul copilului tău de 12 ani în timp ce strângi hainele murdare, nu e cazul să-i respecți intimitatea. Intimitatea este un drept, dar și un privilegiu. Nu-i poți permite să abuzeze de el, atât spre binele lui, cât și spre al tău.

E în avantajul tău să-i insufli copilului acest sentiment de independență. Astfel, va putea intui și el nevoia ta de intimitate. Limitele vor fi unanim acceptate în familia ta.

De ce tehnica e bună

Este bună pentru că vine în întâmpinarea nevoilor copilului. Pe măsură ce crește, el trebuie să se desprindă de tine. Este un proces natural și sănătos, dar dificil atât pentru el, cât și pentru tine. Această separare trebuie totuși să aibă loc. În caz contrar, copilul va crește cu sentimente extreme de vină, frică și mânie. Vină și frică, deoarece el dorește să se despartă de tine, dar simte că nu poate. Legătura dintre voi este prea strânsă și unul dintre voi sau amândoi veți fi sfâșiați. Mânie, fiindcă oricine are nevoie să fie singur. Dacă nu i se dă această șansă, se va simți agresat.

Existența unor limite care protejează intimitatea oricărui membru al familiei îl va ajuta pe copil să crească și să se despartă de tine într-un mod care îi va oferi încredere, un sentiment de siguranță de sine și un respect sănătos pentru intimitatea celorlalți.

Dacă are voie să spună că niște jucării îi aparțin lui și numai lui, copilul capătă încredere. Necitind jurnalul intim al copilului tău, îi dai de înțeles că, deși ești părintele lui, drepturile tale asupra lui nu sunt nelimitate. Știind acest lucru, copilului îi va veni mai ușor să comunice cu tine. Când îl lași să se gândească în tihnă la ale lui, îi spui de fapt că este propriul lui stăpân, iar dacă el dorește să-ți spună ce are pe suflet, îl vei asculta fiindcă vrei să-l ajuți, nu fiindcă *se cuvine* să știi ce-l frământă. Îi oferi sprijinul fără să aștepți ceva în schimb.

Respectul față de intimitatea copilului tău este echivalent cu respectul față de el, ca persoană.

Mesajul profund

Acordându-i dreptul la intimitate, îți exprimi în sensul cel mai profund încrederea și dorința de a-l vedea că-și ia zborul. Îi spui astfel copilului că poate fi propriul său stăpân. El nu trebuie să trăiască ca tine sau pentru tine, să-ți umple fiecare clipă ori să te facă fericită prin dependența lui.

Dacă îi oferi copilului intimitate, el îți va cere ajutorul ori de câte ori va simți acest impuls. Nu se va teme că va fi devorat de nevoile sau de așteptările tale și nici nu se va simți hăituit sau încolțit. Va avea siguranța că a-ți cere ajutorul nu este o slăbiciune, ci o ocazie de a învăța ceva, de a primi alinare și de a se simți iubit.

Nu-ți dorești un copil care se simte dator să aibă el grijă de tine. Este un rol pe care nu-l poate îndeplini, oricât ar încerca. Calitatea de părinte presupune în anumite momente o mare implicare în viața copilului. Alteori însă e mai bine să te dai la o parte și să nu intervii deloc.

Cum funcționează

COPILUL DE PATRU ANI

Acum câteva zile, Ionuț a primit o jucărie foarte exotică, un Batmobile. Este argintie, lucioasă și tare haioasă.

Problema e că Sandu, fratele lui de șase ani, este la fel de vrăjit de jucărie, iar în casă există de mult o regulă: cum foarte multe jucării sunt preferate de ambii copii, totul trebuie împărțit. În ultima vreme ai observat însă că această regulă nu mai funcționează, câteodată copiii se înfurie. Totuși ți s-a părut o soluție mai bună decât să cumperi două jucării la fel.

Acest Batmobile a readus problema în prim-plan, iar intransigența copiilor pune regula cu pricina sub semnul întrebării.

Ionuț țipă «E al meu! E al meu!» cu atâta foc, încât ajungi să-ți dai seama că are dreptate.

«Hai să discutăm ceva», spui tu hotărât, îndemnându-i pe copii să se așeze lângă tine pe podea. «Uite cum stă treaba, începi. Am spus întotdeauna că trebuie să împărțiți lucrurile, fiindcă vă plac aceleași jucării și nu pot să cumpăr câte două din fiecare. Nu-i așa?»

Amândoi băieții vor da din cap și apoi vor începe să protesteze.

«Stați puțin, continui tu. Atunci erați mai mici, dar ați mai crescut și a venit vremea să știți că toți membrii familiei au dreptul să aibă niște lucruri doar ale lor. Înțelegeți ce înseamnă asta?»

Orice-ar spune, explică-le. «Înseamnă că fiecare dintre voi poate avea câteva lucruri peste care să fie stăpân. Lucruri pe care le puteți împrumuta sau nu, după cum vă poftește inima.»

«Foarte bine», spune repede Ionuț.

«Dar asta înseamnă că trebuie să aveți grijă de ele, adaugi tu. Să le țineți doar pentru voi. Ionuț, dacă lași jucăria ta în camera de joacă, Sandu se va juca cu ea. Dacă vrei s-o ții pentru tine, trebuie să stea într-un loc care este numai al tău, adică în camera ta.»

«Dar asta nu-i drept!», urlă Sandu.

«Stai puțin, Sandu, spui tu repede. De ce nu-ți alegi niște lucrușoare numai ale tale, pentru care Ionuț va trebui să-ți ceară voie ca să se joace cu ele? N-ar fi bine?»

Ajută-i apoi să-și facă câte o listă de jucării pe care să le țină doar pentru ei.

Simțul proprietății pe care-l vor trăi poate părea la început o bucurie egoistă. Dar de fapt le cultivi simțul răspunderii și mândria. Eu, va gândi fiecare, sunt șeful unor jucării. Este un sentiment extraordinar. Un sentiment de adult, care-i va ajuta să se maturizeze.

COPILUL DE OPT ANI

Valentin s-a închis în camera lui de vreo oră. Ai sentimentul că s-a întâmplat ceva între el și prietenii de joacă, dar el nu vrea să vorbească despre asta. În mașină a tăcut tot timpul și, cum ați intrat în casă, s-a dus la el în cameră și a deschis televizorul.

Te doare să-l vezi așa de frământat. Este un copil sensibil, deși n-o arată tot timpul, iar tu nu suporți să-l vezi suferind. Incapabilă să te stăpânești, intri în cameră și dai televizorul mai încet.

«Dragul meu, am impresia că s-a întâmplat ceva cu Niki și David azi.»

«Nu vreau să vorbesc despre asta, răspunde Valentin, în mod evident supărat și furios. Vreau să mă uit la televizor.»

«Televizorul nu va rezolva nimic, insiști tu. Poate că dacă ai vorbi cu mine, te-ai simți mai bine.»

«Nu vreau să vorbesc, spune Valentin, de data asta mai tare. Pur și simplu nu m-am simțit bine. OK?»

Tot ce-ți dorești este să te calmezi, să vezi că fiul tău nu mai suferă. E doar supărat. Se uită la televizor probabil pentru a se consola și a-și risipi gândurile negre. Este clar că nu e pregătit sau dispus să vorbească. Deocamdată ține ca ceea ce s-a întâmplat să-i aparțină în exclusivitate.

Va trebui, la rândul tău, să-ți interiorizezi suferința, căci nu e de datoria lui să te facă să te simți mai bine.

«Foarte bine, spui liniștită. Dar mi-ar plăcea să vorbim, dacă dorești acest lucru. Oricând.» Apoi, înainte de a ieși din cameră, îți rezemi ușor capul de al lui în semn de iubire.

Poate că-și va vărsa năduful mai târziu, spunând deodată: «David și Niki sunt niște nesuferiți», ca o invitație de a continua discuția. Sau va aștepta până mâine. E chiar posibil să nu afli niciodată detaliile.

Orice s-ar întâmpla, nu insista ca el să ți se confeseze dacă nu dorește acest lucru. Nu poți decât să-l lași să înțeleagă că ești dispusă să-l asculți. Dacă este un copil introvertit, manifestă-ți disponibilitatea de a discuta o problemă ori de câte ori se ivește ocazia (vezi tehnica nr. 20). Vorbește-i despre o ceartă pe care ai avut-o cu mult timp în urmă cu un prieten, precum și despre soluția găsită, și astfel va înțelege cum se procedează fără să trebuiască să-ți spună ceva.

COPILUL DE 12 ANI

Te afli în camera fiicei tale Michi și faci ordine, când, deodată, îi vezi jurnalul deschis pe masă. Aruncând o privire, descoperi un pasaj unde ea notează cum prietenii ei s-au apucat de fumat, iar ea este îngrijorată gândindu-se că, dacă nu se apucă în curând și ea, nu va mai fi considerată «de gașcă».

Nu-ți dai seama exact dacă Michi a vrut ca tu să vezi însemnările. În general, un jurnal închis, în camera unui copil sau oriunde în altă parte, înseamnă «nu te uita». Un jurnal deschis însă înseamnă uneori că un copil are nevoie de ajutor. Și totuși problema e delicată, gestul echivoc (jurnalul deschis este un fel de «accident»), iar tu nu dorești să fii acuzată de intruziune în intimitatea ei.

În acest caz, ajungi la concluzia că puțină manipulare nu strică (vezi tehnica nr. 10). Aștepți o zi și, într-o seară, găsești momentul potrivit, răsfoind o revistă în prezența ei.

«Cineva ar trebui să interzică prin lege reclamele astea atrăgătoare la țigări, spui, clătinând din cap. Chiar nu-și dă nimeni seama? Țigările omoară! Întreabă pe oricine!»

Fiica ta dă din umeri.

«Și eu am fost tentată în tinerețe să încerc, fiindcă prietenii mei fumau», spui tu într-o doară. De fapt, ăsta-i adevărul. «Dar am decis să nu fumez, fiindcă părinții mei tușeau îngrozitor din cauza asta, iar lumea începuse să spună că fumatul este foarte nesănătos.» Râzi. «Mi-era însă jenă să nu fumez, așa că le-am spus prietenilor că o rudă a murit de cancer la plămâni și că din cauza asta nu vreau să fumez. Și așa le-am închis gura.»

Apoi zâmbește și nu mai aduce vorba de fumat. I-ai dat fiicei tale un motiv de a refuza (este mai ușor să exprimi o temere fondată decât să faci morală și să trântești un *nu* abstract prietenilor!) și în același timp ai reușit cu succes să ocolești problema jurnalului.

Dacă ar fi fost vorba de ceva mai serios, de pildă de droguri, ar fi trebuit să lași deoparte problema intimității și, pur și simplu, să-i spui totul în față. «Am fost în camera ta să fac ordine, jurnalul ți-era deschis, am citit un pasaj și avem ceva de discutat.»

Copilul are dreptul la intimitate atâta vreme cât nu face nimic periculos nici pentru el, nici pentru alții, sau nu este implicat în activități ilegale. După cum am mai spus, intimitatea este un drept, dar și un privilegiu – de care se bucură cei care știu să-l prețuiască. Când copilul abuzează de intimitate, trebuie să iei măsuri.

Tehnica nº 22

DACĂ SUFERĂ O PIERDERE, LASĂ-L SĂ FIE TRIST

Se aplică: pentru a-l învăța pe copil să accepte și să facă față în mod constructiv momentelor triste, astfel încât să nu-și nege sentimentele și să nu fie copleșit de ele

Tehnica

Când se întâmplă ceva trist, fie că e vorba de moartea unui animal drag sau de un prieten care pleacă departe, lasă-ți copilul să dea frâu liber sentimentelor. Nu-l grăbi, îndemnându-l să-și înăbușe tristețea. Nu încerca imediat să-l înveselești.

Recunoaște-i sentimentele, mai degrabă:

«Doare când pierzi pe cineva iubit.»

Vorbește despre sentimente:

«Știu că îți aduci aminte tot felul de lucruri despre Pufi…»

Fii pur și simplu alături de el.

Lasă copilul să plângă un timp, iar tu rămâi alături de el. După un timp, când tristețea a primit ce i se cuvine, încearcă să-i spui cu blândețe că e bine să încerce să-și revină. Apoi discută cum se poate face acest lucru. Explică-i limpede că nu încerci să uiți de tristețe, ci doar să-i faci față.

«Știu că o să-ți fie dor de Pufi și nimic din ce am face noi nu va schimba asta acum, dar cred că meriți să faci ceva plăcut pentru tine. Hai să pregătim prăjitura ta preferată cu banane. Te va ajuta să te simți mai bine.»

În fine, gândește-te la vârsta copilului. Un copil foarte mic nu se va agăța de un moment trist pentru mult timp, în mare parte fiindcă nu poate anticipa impactul total al unei pierderi. El își va trăi sentimentul de tristețe în diverse momente și în diverse moduri. Este important să-i permiți copilului să-și aleagă

propriul ritm. Punctul cel mai important al acestei tehnici este acceptarea de către tine, ca părinte, a tristeții, precum și faptul, împărtășit copilului, că *este normal* ca el să se simtă trist.

De ce tehnica e bună

Această tehnică nu numai că permite copilului și-l încurajează să trăiască în mod conștient tristețea, dar creează și bazele pentru o modalitate sănătoasă de a face față sentimentelor dificile în viitor. Învățând copilul să nu renunțe la tristețe, îl ajuți să-și înfrunte sentimentele, nu să le înăbușe. Îl protejezi de inevitabila lor reapariție sub forma ostilității sau a anxietății.

Deși poate fi dureros să-ți vezi copilul suferind, te afli într-o situație cu niște parametri finiți. Dacă îl îndemni să-și înăbușe sentimentul de tristețe prea repede, nu faci decât să te protejezi tu de suferința copilului. Nu îl protejezi pe el. El va suferi oricum, într-un fel sau altul, la un moment dat. În final, în mod ironic, vei fi creat o problemă mult mai serioasă pe termen lung: un copil incapabil să-și înfrunte sentimentele.

În sfârșit, când îți ajuți copilul să se implice într-o activitate care să-i aline suferința, îl înveți pur și simplu un mecanism de supraviețuire. Îl înveți că tristețea poate fi contracarată cu puțină plăcere. De fapt, chiar așa ar trebui să stea lucrurile.

Mesajul profund

Firește, copilul tău trebuie să aibă o viziune optimistă despre viață. Dar îi faci un deserviciu nerecunoscând la momentul potrivit că viața nu aduce doar bucurii, ci și suferință.

Încurajând copilul să vorbească despre suferința lui, îl înveți cu blândețe că durerea face parte din viață. Nu poți să-i refuzi această lecție. Nici nu dorești asta. Bineînțeles că nu-ți place să-l vezi suferind, dar, dacă situația o impune, el trebuie să-și «însușească» acest sentiment. Nu are rost să te prefaci că lucrurile stau altfel.

Sugerând copilului în final că trebuie să găsească o modalitate de alinare (cu ajutorul tău), îi spui că nu ar trebui să se lase copleșit sau paralizat de sentiment. Merită să încerce să-și ofere o consolare. Nu ca să ignore durerea, ci ca să-i facă față mai bine.

Tristețea este dreptul lui și vrei să-l faci să-și dea seama de asta. Dar copilul poate să facă o alegere. Odată ce a recunoscut sentimentul, fie se poate complace în el, fie poate accepta alte experiențe care să-i inspire sentimente mai fericite. Pufi nu va fi uitat niciodată, acesta este mesajul. Dar viața trebuie să meargă înainte.

Cum funcționează

COPILUL DE PATRU ANI

Fiica ta, Magda, avea de câteva luni doi hamsteri. În dimineața aceasta, când s-a trezit, a văzut că unul dintre ei a murit.

Știi că îl iubea pe hamsterul-fetiță Mili, dar reacția ei ți se pare un pic ciudată. Magda pare surprinsă și nefericită, dar și curioasă. Chiar puțin descumpănită. Nu observi nici o lacrimă.

«Magda, cred că ar trebui s-o îngropi și să-i spunem frumos la revedere. Ce crezi?», spui tu încet.

«Unde?, întreabă Magda. În pământ?» Pare puțin supărată din cauza asta. Privind afară pe fereastră, studiază zăpada din curte. «N-o să-i fie frig?» Începi să înțelegi. Magda nu pricepe. Nu a înțeles caracterul final al evenimentului, deși ceva e sigur că a înțeles. Fetița continuă să arate tulburată.

«Draga mea, Mili nu mai simte nimic acum. A murit.»

Magda se uită spre cutie. «A», spune ea ușor.

O îmbrățișezi. «E trist. Știu că ai iubit-o pe Mili.»

«Vreau alt hamster!» strigă deodată Magda.

Știi că această reacție este o combinație de frică în fața pierderii și de dorință ca lucrurile să redevină cum au fost. Magda încearcă să se aline și să scape de senzația de gol. Îi vii în întâmpinare.

«O să-ți luăm alt hamster, dar cred că acum ar trebui s-o îngropăm pe Mili și să spunem niște cuvinte frumoase despre ea. Bine?»

«Da», spune Magda serioasă. Își pune paltonul și cizmele, în timp ce tu te duci să iei o lopată. Amândouă ieșiți în curte, iar tu începi să sapi o groapă.

«Vrei să mă ajuți?» o întrebi.

Ea este de acord și amândouă o așezați pe Mili în groapă, după care o acoperiți cu pământ.

«Mili – începi, încercând să-ți ajuți copilul să se exprime – o să ne fie dor de tine. Ai fost un hamster prietenos și iubitor.»

Te uiți la Magda zâmbind: «E rândul tău.»

Magda privește grămada de pământ. «Ai fost foarte drăguță. Stăteai pe umărul meu câteodată...» Ezită. «Ai făcut pipi pe mine!», spune râzând.

Râzi și tu. Magda a reușit să ajungă la un echilibru.

O privești în vreme ce ea tace. «Hamsterul meu se află acolo», spune ea, brusc, arătând locul cu degetul.

O îmbrățișezi. «O să ne aducem aminte întotdeauna de Mili.»

Magda încuviințează. «Pot să beau acum niște ciocolată caldă?»

COPILUL DE NOUĂ ANI

O foarte bună prietenă a ta tocmai a murit. Mihai o cunoștea bine. Boala ei a fost foarte scurtă, de aceea ești și surprinsă, și abătută.

Îl avertizaseși pe Mihai că este foarte bolnavă și el păruse, așa cum te și așteptai, foarte afectat de știre. Acum însă trebuie să-i spui că a murit.

Mihai se ridică imediat din pat, unde stăteai și tu, și începe să meargă încolo și încoace prin cameră. Nu-și găsește jucăria pe care o caută, așa că se duce jos. Îl auzi cum cotrobăie prin camera de joacă.

Ți-e clar că el caută ceva care să-l aline, deși este, probabil, în zadar. Peste câteva minute se întoarce cu mâinile goale, se așază pe podea și începe să se joace cu cuburile Lego.

«Care este cea mai frumoasă amintire a ta despre Alice?», îl întrebi blând.

«Cărțile pe care mi le-a cumpărat, răspunde el imediat. Și că era haioasă.» Te privește. «De ce-a murit?»

«S-a îmbolnăvit. Oamenii se îmbolnăvesc. Și câteodată doctorii nu pot să-i facă bine», răspunzi tu, știind că-i dai o veste înfricoșătoare.

«Te duci la înmormântare?», întreabă Mihai, jucându-se în continuare cu cuburile.

«Da. Vrei să vii și tu?», întrebi tu.

«Nu», răspunde Mihai repede. Se ridică din nou și începe să scotocească prin rafturile lui după cine știe ce.

«Cred că ești trist din cauza lui Alice», spui tu.

Mihai nu răspunde. Simți că nu e în stare să asimileze acest gând. E prea înfricoșător. Hotărăști că este momentul să-l ajuți să nu mai fie atât de speriat de acest sentiment.

«Știi, Mihai, există lucruri triste și lucruri vesele în viață. E ciudat cum pot exista în același timp, dar așa este. N-ai vrea să ne amintim și de niște lucruri mai vesele?»

«Ca de exemplu?», întreabă Mihai, în mod evident uimit.

Îl iei de mână și-l duci în dormitor unde dai drumul la televizor, pe canalul cu desene animate. Vă uitați amândoi câteva minute și nu vă puteți ține râsul. Apoi închizi televizorul.

«A fost amuzant, nu?»

Mihai încuviințează.

«Iar moartea lui Alice este tristă. Nu-i așa?»

Încuviințează din nou.

«Asta voiam să spun», continui tu, cuprinzându-l cu brațele.

«Ce n-aș da să nu fi murit», spune Mihai, lipindu-se de tine.

«Și eu la fel, spui tu, mângâindu-l pe obraz. O să ne fie tare dor de ea.»

Câteva lacrimi ți se preling pe obraji și le ștergi, dar nu ca să te ascunzi de Mihai. Ai o reacție firească. La fel ca și el.

COPILUL DE 12 ANI

Prietena Angelei tocmai s-a mutat, iar fiica ta va intra în clasa a șasea cu un gol enorm în viață. Umblă îmbufnată prin casă de vreo săptămână și ai senzația că lucrurile scapă de sub control.

Ai discutat cu ea despre plecarea Oanei și despre sentimentele pe care i le-a trezit această plecare. Ai ținut-o de mână în timp ce plângea și ai încercat s-o înveselești cumpărându-i niște lucruri în plus pentru școală, inclusiv o pereche grozavă de blugi. Ai dus-o de două ori la film.

Angela însă e hotărâtă să se simtă jalnic, ca să nu mai pomenim de autocompătimirea în care se complace. Crezi că a venit timpul să-și vină în fire și să găsească un mod de a face față la ceea ce s-a întâmplat. Nu e nevoie s-o uite pe Oana, bineînțeles, dar trebuie să devină conștientă că vor veni și vremuri mai bune.

O găsești în dormitor sâmbătă dimineața, citind o revistă. Ești ferm convinsă că ar trebui să fie în oraș cu ceilalți prieteni ai ei.

«Angela», începi, intrând și așezându-te pe patul ei. Acum vorbești pe un ton foarte practic. Nu tonul grijuliu și blând pe care l-ai folosit până acum. «Ar trebui să te mai întâlnești cu prietenii tăi.»

«Nu vreau. Nu e același lucru!», răspunde ea.

«Dacă lucrurile nu sunt la fel, înseamnă că nu pot fi bune?, întrebi. Îmi pare rău pentru tine.»

«Asta ce mai vrea să însemne?», întreabă Angela țâfnoasă.

«Vreau să spun că îmi pare rău pentru tine. Sigur că plecarea Oanei e tristă. Dar poți să păstrezi legătura cu ea. Între timp ai viața ta aici. Iar Oana o are pe a ei acolo unde se află. Poate că vă e dor una de alta. Dar dacă stai acasă tot timpul nu faci decât să înrăutățești situația.»

«Nu știu..., oftează Angela adânc. Mi-e așa dor de ea!»

«Da, știu. Cred că trebuie să faci două lucruri. Unu, să faci ceva ca să fii sigură că tu și Oana veți rămâne prietene și doi,

să ieși să te distrezi cu alți prieteni.» Te duci până la biroul ei, iei o foaie de hârtie și un pix. «Scrie-i o scrisoare. Spune-i ce te frământă. Apoi dă-te jos din pat și sună pe cineva.»

«Nu...»

«Știu că e greu, o întrerupi tu, puțin mai blând acum. Dar ai de ales. Poți să te complaci în tristețea ta și să nu te mai distrezi deloc, sau poți fi tristă și totuși să treci mai departe, ca să fie loc și de puțină distracție. E viața ta. Nu ești prima persoană care trebuie să se descurce când cineva drag pleacă.» Spunând asta, ieși din cameră.

Angela nu se mișcă vreo jumătate de oră. Dar apoi o auzi ridicând receptorul telefonului din hol. Zece minute mai târziu o vezi apărând îmbrăcată de plecare.

«Mă întâlnesc cu Maria», spune ea schițând un zâmbet.

«Bine.» Zâmbești și tu, observând plicul timbrat din mâna ei. «Distrează-te!», adaugi tu.

«Poate», spune ea și apoi pleacă. Cu siguranță că Angela se autocompătimește puțin. Dar se simte și speriată pentru că a pierdut pe cineva atât de important din viața ei. Va trebui să-și reorganizeze prieteniile, iar acest gând este intimidant.

Dar totul este în regulă. Viața aduce cu sine pierderi și schimbări. Angela începe să învețe acest lucru. Chiar lumea care o iubește cel mai mult, cum ești tu, nu va dori să o țină în brațe o veșnicie. Trebuie să meargă mai departe. Ca toată lumea.

DREPTUL DE A TE PROTEJA

Se aplică: în cazul unui copil furios sau năzuros care se răstește la tine, e morocănos și necooperant, răspândind proastă dispoziție în casă

Tehnica

Celor mai mulți copii (ca și multor adulți, de altfel) le vine greu să-și înfrunte durerea sau mânia. Sunt niște sentimente neplăcute, deseori lăsate neexplorate. Copiii preferă să se exteriorizeze sau să-și exprime nefericirea lovind acolo unde se simt în siguranță. Acasă sau chiar în tine.

Acest lucru poate afecta foarte mult o familie. Vrei să-i arăți copilului că îi înțelegi supărarea, dar și că nu e permis să-și verse năduful pe toată lumea din jur. Felul în care îți vei face înțeleasă intenția depinde de vârsta copilului, dar în mare ideea pe care trebuie s-o comunici e următoarea:

«Văd că ceva te roade. Aș vrea să discutăm despre asta. Dar n-o să-ți dau voie să țipi la mine fără motiv sau să te porți urât cu vreun membru al familiei. Dacă nu te poți stăpâni și nici nu vrei să vorbim, te rog să te duci în camera ta și să stai acolo până te liniștești. Încearcă să asculți niște muzică sau să scrii despre ceea ce te-a înfuriat așa de rău.»

Încearcă să nu recurgi la pedepse. Când purtarea proastă a copilului este rezultatul direct al unei probleme spinoase, trebuie să lași de la tine. A învăța să faci față suferinței, renunțând la exteriorizarea agresivă, este o lecție dificilă care merită răbdarea și înțelegerea ta.

Ai grijă să nu interpretezi purtarea copilului ca pe un atac la persoană. Unii părinți se simt răniți și enervați când copilul

încearcă să treacă peste ei ca un buldozer. Purtarea copilului nu are nimic de-a face cu tine, ci doar cu incapacitatea lui de a-și exprima suferința. De fapt, este expresia încrederii lui în tine. Trebuie doar să reziști și să-l faci să înțeleagă că și tu ești o ființă umană. Nu un sac de bătaie.

De ce tehnica e bună

Copilul simte probabil că pierde controlul. E clar că suferă dintr-un anumit motiv și, în loc să privească acel lucru în față, el lovește tot ce-i stă în cale.

Ceea ce simte trebuie să fie foarte neplăcut. Stabilind niște limite, îl ajuți să-și recapete controlul și să priceapă mai bine ce se întâmplă cu el. Când îi spui «Înțeleg că te frământă ceva», îi aduci aminte că există într-adevăr *ceva* care-l frământă! Un lucru pe care poate l-a uitat, dar la care trebuie să se gândească.

La urma urmei, îl ții tu în frâu și îl aperi de sine însuși. Când refuzi să-l lași «în voia lui», îți pui în valoare capacitatea de a avea grijă de el.

Fie că te hotărăști să părăsești încăperea unde copilul cârâie în permanență, fie că îl trimiți în camera lui fiindcă nu încetează să trântească ușile dulapurilor din bucătărie sau se răstește la tine orice îi spui, îi transmiți mesajul că lovitul în stânga și-n dreapta nu rezolvă nimic. Va trebui pur și simplu să găsească altceva.

Și va găsi. O discuție liniștită și multașteptată cu tine, un telefon dat unui prieten, niște pumni în pernă sau o carte bună sunt tot atâtea modalități de a se concentra asupra problemei pe care o are de rezolvat: aceea de a se simți mai bine.

Mesajul profund

Ai posibilitatea de a-ți ajuta copilul să înceapă să-și folosească resursele interioare.

Oricât de mult am vrea să ne protejăm copiii de realitățile vieții, ei trebuie să înțeleagă că există multe lucruri pe care nu le pot controla. Viața e plină de întâmplări. Nu pot controla decât reacțiile lor la aceste întâmplări. Ori scot fum pe nări, ori aleg să se ajute pe ei înșiși ca să se simtă mai bine.

Nelăsându-l pe copil să ignore problema reală – ce anume îl doare și ce e de făcut –, îl ajuți să privească înlăuntrul său. Spunându-i că ești dispusă să discuți cu el, îi arăți o cale de a depăși momentele dificile. Îi arăți că nu este singur. Sugerându-i ce-ar putea să facă pentru a se simți mai bine, îi spui de fapt: «Știu că ai puterea să treci peste ceea ce te frământă, indiferent despre ce e vorba. Cred că poți să găsești singur alinarea.»

În fine, îi spui copilului că, indiferent de sentimentele sale, nu vei tolera purtarea proastă. Ești o ființă umană, ai și tu sentimente și vrei să-ți fie respectate.

Una este ca membrii familiei să aștepte unii de la alții sprijin și dragoste. Și e cu totul altceva să presupună că, din cauza asta, «merge orice».

Nu, nu merge orice. Dacă un copil învață acest lucru de-acasă, probabil că va ști să-i trateze și pe cei din afara cercului familial cu respectul pe care-l merită.

Cum funcționează

COPILUL DE PATRU ANI

Sabina este extrem de supărată. Tocmai ai adus-o de la o întâlnire de joacă eșuată. Prietena ei, Carmen, o fetiță cam agresivă, a tratat-o de sus mai toată după-amiaza. Bona și-a cerut scuze când ai venit s-o iei acasă pe Sabina și, deși ești cam enervată pe ea că nu te-a sunat mai devreme, te preocupă mai mult purtarea fetiței.

Sabina are lacrimi în ochi, dar pare furioasă foc. În mașină, în drum spre casă, încerci să vorbești cu ea despre ce s-a întâmplat, dar tot ce poate să spună e: «O urăsc pe Carmen.» Răspunzi cu blândețe: «Ești probabil foarte enervată», dar Sabina rămâne îmbufnată, fără să răspundă.

Ajungeți acasă, unde fetița începe să răscolească prin camera de joacă, scotocind chipurile după păpușa Barbie. De fapt se delectează aruncându-și jucăriile prin cameră, făcând dezordine.

«Aoleo, sper că ai de gând să faci ordine», spui tu blând.

«NU, strigă Sabina. N-o să fac nici o ordine.»

«Draga mea, cred că ești tare supărată din cauza lui Carmen», încerci tu să deschizi vorba.

«NU, NU SUNT SUPĂRATĂ», insistă Sabina.

E foarte mică. Prea mică să înțeleagă cum stau lucrurile cu principiul sublimării. Dar nu într-atât încât să nu simtă că o înțelegi. «Eu cred că ești supărată. Și cred că din cauza asta arunci cu lucruri prin casă, spui tu cu blândețe. Asta te face să te simți mai bine.»

«BA NU, EU VREAU PĂPUȘA MEA BARBIE!»

Arunci o privire prin cameră și găsești păpușa imediat. Știi că nu asta vrea Sabina de fapt, dar i-o întinzi, dându-ți seama că îi va potoli într-o oarecare măsură elanul devastator. E o modalitate de a stabili o limită.

«Uite ce-i, draga mea, spui tu ușor. Acum nu mai arunca cu jucăriile prin casă. Cred că prietena ta s-a purtat urât cu tine azi și asta te-a supărat rău. Dar știi, e mai bine să spui „Sunt furioasă rău de tot“ decât să-ți strici jucăriile, pentru că stricatul jucăriilor nu te-ajută cu nimic.»

Sabina privește în altă parte.

«Hai, vino și ajută-mă să fac ordine», spui, în timp ce începi să aduni jucăriile.

Sabina ridică și ea câteva, fără prea multă tragere de inimă.

«Câteodată, când sunt tare furioasă, mă strâmb uite-așa și dau cu pumnul în pernă», spui tu mai departe.

Strâmbându-te, îi pui în față o pernă de pe canapea. Sabina se uită la ea și îi dă un pumn. Apoi zâmbește și o lovește din nou. De data asta mai tare.

COPILUL DE NOUĂ ANI

Tocmai ți-ai adus copilul acasă de la al doilea joc de baschet al sezonului. Nu e genul foarte atletic, dar știe să arunce mingea la coș și de cele mai multe ori îi place să joace.

Din nefericire a avut o zi proastă. Nu a putut nici să arunce bine mingea, nici s-o prindă și se simte foarte rușinat. A refuzat să vorbească în drum spre casă, uitându-se pe fereastră în timp ce doi dintre coechipierii lui, pe care îi duceai cu mașina acasă, au sporovăit fără încetare despre joc.

Fiul tău se uită acum în frigider, e vremea cinei, iar el își scoate o prăjitură.

«Nu, spui tu pe un ton practic. Vom lua cina în curând. Poți să mănânci prăjitura la desert. Dar nu acum.»

«Dar eu o vreau acum», șuieră el printre dinți.

«Înțeleg. Înțeleg și că ai jucat prost azi și că te simți jalnic din cauza asta. Dar, dragul meu, ai avut și meciuri foarte bune, primul meci a fost foarte bun iar acesta...»

«Nu-mi pasă de meci, urlă Cris. Lasă-mă în pace!» Pune prăjitura la loc. Trântește ușa frigiderului.

Tocmai atunci intră fratele lui, Simi, care-l salută vesel: «Bună, Cris, știi ce? Am făcut un castel mare la joacă...»

«CE MĂ INTERESEAZĂ PE MINE!, urlă Cris la el. Castelele sunt niște prostii.»

Buza de jos a lui Simi începe să tremure. «Ba nu, castelele...»

«Castelele sunt minunate, îl asiguri tu. Deosebite și solide, iar tu ai făcut unul frumos.»

«Probabil la fel de prost ca și...»

«Ajunge», spui tu hotărâtă. Îl iei pe Cris de umeri. «Ascultă! Înțeleg că ești dezamăgit de meci. Te-a adus într-o dispoziție foarte proastă. Când lucrurile nu ne ies așa cum vrem, cu toții ne supărăm. Dar asta nu înseamnă că ai dreptul să te iei de mine sau de fratele tău. Dacă vrei să vorbești despre meci, bine, dacă vrei să te calmezi și să fii drăguț, la fel de bine. Dar dacă ai de gând să tropăi prin bucătărie ca un căpcăun, du-te te rog în camera ta până când îți revii.»

«Nu vreau să mă duc în camera mea, se rățoiește Cris. Te urăsc.»

«Nu, nu-i adevărat, insiști tu calmă. Urăști modul în care a decurs meciul. Nu te trimit în cameră ca să te pedepsesc. Te trimit ca să nu ne mai ataci pe mine și pe Simi și ca să-ți aduni gândurile ca să poți vorbi, sau ca să faci ceva care-ți place. Ca de exemplu să te joci la calculator.»

Cris pare să nu mai fie așa de agitat acum. Pe lângă că avusese un meci prost, nu vrea să fie și dat deoparte.

«Poate mă duc sus să mă schimb de echipament», spune el nefericit.

«Bine, aprobi tu. Te chem când e gata cina, dacă nu ești cumva prin preajmă până atunci.» Îl ciufulești puțin. «Și cel mai mare baschetbalist are zilele lui proaste, să știi», spui tu cu blândețe.

COPILUL DE 12 ANI

De când s-a întors de la școală, Maria e pusă pe ceartă. Habar n-ai ce s-a întâmplat, n-a vrut să-ți spună, bineînțeles, dar ceva s-a întâmplat cu siguranță.

Maria o ține pe-a ei: «Nu s-a întâmplat nimic! Lasă-mă-n pace!» Dar, firește, nu poți s-o lași în pace fiindcă a luat-o în mod clar pe linia «Hai s-o calc pe mama pe nervi», începând cu farfuria lăsată pe masă în loc s-o ducă la chiuvetă, apoi cu tema pentru acasă pierdută, pantofii aruncați pe scări și privirile furioase în timp ce se preface că răsfoiește o revistă.

Ești gata s-o lași în voia ei, când îți dai seama că tot ce-și dorește este o trântă în toată regula, ca să-și cheltuiască toată energia negativă.

Problema e că, dacă o lași să-și facă de cap, nu o înveți cum se rezolvă o problemă, ci, mai curând, cum să-și verse năduful. În loc să o pui la punct indignată, spui lucrurilor pe nume.

«Știi, Maria, e clar că ceva s-a întâmplat azi la școală. Nu știu ce anume și aș vrea tare mult să vorbim despre asta, dar tu se pare că vrei mai degrabă să ne certăm. Așa că o să-ți spun ce-o să fac. Am niște treabă de terminat în birou. Dacă eu nu

pot să te ajut, sună un prieten, scrie în jurnalul tău sau fă ce crezi tu că te ajută să te simți mai bine. Nu ai cum să-i controlezi pe oameni, dar poți controla modul în care te comporți față de ce fac ei. De exemplu, adaugi tu zâmbind, eu nu pot controla dispoziția în care te găsești tu acum. Dar pot să mă retrag din prezența ta, ca să nu începem o ceartă stupidă. Apropo, ia-ți te rog pantofii și du-ți farfuria în chiuvetă.»

Acestea fiind zise, pleci din bucătărie spre biroul tău cel liniștit. Te simți destul de bine. Nu ai fost în stare să-ți ajuți fiica vorbind cu ea, dar nici nu i-ai sporit necazul printr-o ceartă. Și ai știut să subliniezi importanța unui mod de a te alina.

NU UITA SĂ-ȚI CERI SCUZE

Se aplică: atunci când vrei să le arăți copiilor că îi respecți • să le întărești sentimentul că sunt capabili să analizeze realitatea • să-i lași să vadă că nu te consideri perfectă

Tehnica

Nu evita cuvintele «Îmi pare rău că...»

Dacă ai fost nervoasă sau ai emis o judecată pripită, recunoaște acest lucru. Dacă i-ai rănit copilului sentimentele fără să vrei, un «Îmi pare rău, am fost prea dură» sau un «Nu m-am gândit» e întotdeauna bine-venit. L-ai acuzat pe copil de multe ori de aceleași lucruri. Va fi o revelație pentru el să vadă că te faci vinovată de aceleași greșeli.

Dacă exagerezi comportamentul nepotrivit al copilului și răspunzi cu furie sau într-un mod inutil de jignitor, recunoaște deschis înainte de a-i explica ce te-a deranjat. Nu spune: «Îmi pare rău că ți-am trântit ușa în față, dar nu mă mai întreba întruna când o să-ți iau o pereche nouă de schiuri.» Spune mai degrabă: «Am greșit când ți-am trântit ușa în față. A fost urât și nepoliticos din partea mea. Necazul este că mă supăr foarte tare când insiști și nu prea știu ce să-ți spun. Schiurile costă foarte mult și nu sunt sigură că pot să fac rost de bani acum.»

Adu-ți aminte că este important să ceri scuze atât copilului de patru ani, cât și celui de 12. Copilul trebuie să învețe de mic să evalueze realitatea și să știe că merită respect.

De ce tehnica e bună

Scuzele duc la comunicare. Sunt un mod de a restabili bunele sentimente între tine și copil. Și reprezintă un model excelent.

Când copilul simte că poți să-ți ceri scuze cu sinceritate și ușurință, îi va fi mai lesne să facă același lucru.

Mulți oameni se simt prea jenați pentru a-și cere scuze. Preferă să rămână apăsați de sentimentul de vină sau să se frământe inutil, încercând să se convingă pe ei înșiși de nevinovăția lor. Spunând că îți pare rău, îl înveți pe copil ce important este să fii onest în privința purtării proprii, să accepți că oricine face greșeli și să resimți ușurarea pe care ți-o aduce recunoașterea greșelii.

Mesajul profund

Admiți față de copil că nu ești atotștiutoare. Ești supusă greșelii. Îi întărești astfel sentimentul propriei valori și discernământul. E posibil ca el să-și fi dat seama că ai fost deplasată. Când îți ceri scuze, îl ajuți să aibă încredere în capacitatea sa de a analiza o situație. Îl înveți să aibă încredere în judecata proprie.

În ceea ce privește relația voastră, scuzele îi oferă copilului ocazia de a vedea clar că îi respecți drepturile. Copiii se simt de multe ori ca niște cetățeni de rangul doi, care nu pot face altceva decât să se revolte din când în când.

Scuzele tale sunt un semn că îi respecți dreptul de a fi tratat cinstit.

Cum funcționează

COPILUL DE PATRU ANI

Este o zi extrem de friguroasă și ești pe punctul de a pleca de acasă cu fiul tău, Leo. I-a luat foarte mult timp să se îmbrace, dar nu ți-ai pierdut răbdarea. Leo încearcă din răsputeri să fie mai independent.

Îl aștepți la ieșire în timp ce se duce să-și aducă paltonul. Îl vezi însă venind cu haina lui preferată, de un albastru strălucitor, potrivită pentru o vreme mult mai caldă.

Asta pune capac. «Leo, izbucnești. Du-te înapoi și adu-ți paltonul. ACUM.»

«Dar nu-i acolo, se smiorcăie Leo. M-am uitat.»

«Bineînțeles că e acolo, insiști tu furios. Dacă vrei să te îmbraci singur, foarte bine. Dar gândește-te cât e de frig. Du-te să-ți iei paltonul.»

«NU E ACOLO!, urlă băiețelul. ȚI-AM MAI SPUS!»

«Nu fi caraghios! Îl punem întotdeauna în cuier, îl cerți tu, îndreptându-te furios spre cuierul cu hainele copiilor. Dacă găsesc haina...»

Nu e acolo. Îți aduci aminte într-o fracțiune de secundă de ce. E în mașină, unde a lăsat-o Leo cu o zi în urmă fiindcă îi era prea cald.

Te întorci și-l vezi pe Leo care se uită supărat, cu o privire de mare nedreptățit care vrea să spună: «Ți-am zis eu!» Totuși are lacrimi în ochi.

«Leo, spui tu, aplecându-te spre el. Tati a greșit. Trebuia să te cred. Paltonul e în mașină, unde l-ai lăsat.»

«ȚI-AM SPUS», țipă Leo. Lacrimile încep să-i curgă pe obraji.

«Da, mi-ai spus, confirmi tu. Mi-ai spus, iar eu nu te-am crezut. Dar era adevărat. Ai dreptate să te superi că nu te-am ascultat.»

Leo dă energic din cap.

«Vino, spui tu, luându-l de mână. Hai să mergem la garaj. O să-ți punem haina în mașină. OK? Iar data viitoare o să te ascult când spui ceva. Ești un băiat inteligent care știe despre ce vorbește.»

Leo te ia de mână. «Așa e», încuviințează el.

COPILUL DE ZECE ANI

Fiica ta tocmai s-a întors de la un meci de baschet după o zi de școală. E frântă de oboseală.

La fel ești și tu. Ai avut o zi grea la birou și ai venit acasă mai devreme, sperând să o convingi să se apuce de o lucrare la istorie pe care trebuie s-o predea săptămâna viitoare.

«Bună, Irina, spui când intră pe ușă. Spală-te, mănâncă ceva și hai să ne apucăm de lucrare.» Continui să te uiți prin scrisorile primite azi.

«Sunt așa de obosită», oftează Irina.

«Văd că ești, o repezi. Dacă ai fi început proiectul mai devreme, poate nu ar fi trebuit să ne apucăm azi de el. Așa că du-te să te speli.»

«Am alte teme, bombăne Irina, învârtindu-se pe lângă tine. Nu putem să ne apucăm mâine? O să vin acasă imediat după școală.»

«NU, NU PUTEM!» Bați cu pumnul în masă, cuprinsă de furie. «AȘA SE ÎNTÂMPLĂ TOT TIMPUL. NU FACI NIMIC CÂND TREBUIE. NU-MI PASĂ CÂT EȘTI DE OBOSITĂ! MIȘCĂ-TE. MÂINE NU VIN DEVREME DE LA SERVICIU.»

«Te urăsc!», țipă Irina, întorcându-se pe călcâie și fugind în camera ei.

Te uiți prin scrisori, fierbând de mânie. Dar peste câteva clipe ți se strecoară în suflet un sentiment de vinovăție.

Ai fi putut să te porți altfel. E foarte adevărat că Irina lasă lucrurile pe ultima clipă. Dar era de înțeles că e epuizată, iar tu te-ai repezit la ea de cum a intrat pe ușă. Dacă i-ai fi dat un răgaz și ai fi lăsat-o să-și revină, poate ar fi găsit energia necesară. În loc de asta ai ajuns, din pricina propriei tensiuni, la o ceartă teribilă.

Respiri adânc de câteva ori, te duci sus și bați la ușa Irinei.

«Pleacă», urlă ea furioasă.

«Aș vrea să vorbim ceva, draga mea», spui tu, încercând să arăți că, cel puțin în ceea ce te privește, s-a terminat cu țipetele.

«Ce e?», întreabă ea pe un ton mai puțin războinic.

Deschizi ușa.

«În primul rând, vreau să-mi cer scuze fiindcă m-am rățoit la tine. Am avut o zi grea și eram tare tensionată. Cum și tu erai foarte obosită, ar fi trebuit să mă relaxez când ai apărut.»

Irina ridică din umeri.

«Adevărul e că am mai trecut prin asta, Irina. Ai tendința să amâni totul până intri în criză de timp și e destul de grav. Cred că ar trebui să facem așa cum am stabilit chiar dacă nu reușim să facem cât ne-am propus. Ce spui? După ce mănânci, bineînțeles!»

Irina dă iar din umeri. «Bine. Am putea să facem ceva.»

«Foarte bine, răspunzi tu calm. Am greșit să mă iau așa de tine. Mă bucur că încercăm să trecem peste asta.»

IARTĂ-TE

Se aplică: pentru a-ți reaminti că nu există părinți perfecți

Tehnica

Recunoaște că, indiferent câte cărți și reviste pentru părinți ai citi sau la câte prelegeri te-ai duce, nu poți fi un părinte perfect. Nimeni nu poate. Te confrunți cu problemele tale, care se vor repercuta asupra modului în care te porți cu copiii. Iar ei știu să te pună la încercare ca nimeni alții. Dorința lor e să te facă să-ți pierzi cumpătul!

Vei lua cu siguranță decizii imperfecte, vei spune lucruri inutile și, în general, vei rata confruntări esențiale.

Cel mai important este să privești în urmă și să încerci să-ți corectezi greșelile. Dacă i-ai impus o pedeapsă prea severă, revino asupra ei. Dacă ai exagerat greșeala copilului, lasă-l să vadă că acum ai înțeles cum stau lucrurile. Și dacă ai interpretat greșit așteptările sale, dă-i acum ce-ți cere.

«Nu trebuia să mă pripesc și să-ți interzic să te duci în excursia aceea. Mi-era frică. Dar am aflat că merg mai mulți părinți, nu doar doi. Îți dau voie. Trebuia să cercetez mai bine situația. Dar știi ceva? Nu sunt perfectă. Nimeni nu este perfect.»

Copiii sunt mai ascultători decât îi cred părinții. Dacă se simt iubiți, iar gafele tale nu sunt prea grave sau prea frecvente, ei sunt în stare să treacă peste hopuri. Copiii nu au nevoie de părinți perfecți pentru a fi bine adaptați. Dar au nevoie de părinți care să-și ia misiunea în serios.

Cu alte cuvinte, iartă-ți greșelile și mergi mai departe. Nu te complace în sentimentul de vinovăție. Nu-ți smulge părul din cap. Nu te da bătută.

De ce tehnica e bună

În primul rând, vrei să te simți un părinte bun. Dacă nu-ți ierți greșelile, nu vei putea să te vezi într-o lumină pozitivă.

În al doilea rând, dacă te agăți de sentimentul de vinovăție, copiii vor ști cum să te manipuleze. Vor profita de remușcările tale, încercând să facă ce știu ei mai bine: cât mai multe năzbâtii, rămânând nepedepsiți!

În al treilea rând, transformându-ți fiecare greșeală într-un proces răsunător, îți tratezi copiii ca pe niște flori de seră. Ei trebuie să fie conștienți însă că vor exista și momente neplăcute în viață. Trebuie să știe că tu pleci de la premisa că vor supraviețui. Trebuie ca tu să ai încredere că ei știu că ești, fundamental, de partea lor.

Mesajul profund

Copiii tăi nu vor avea pretenția de a fi perfecți văzând că și tu îți admiți greșelile, le repari și apoi treci mai departe, recunoscând că nu ești perfectă.

Îi spui copilului că a greși e scuzabil, dar că nu trebuie să-și ignore greșeala. Trebuie să facă eforturi să o repare. Nimeni nu este perfecțiunea întruchipată.

Asta nu înseamnă că este permis să dai din umeri și să spui «Ei, nu-i nimic», de parcă a greși ar fi de la sine înțeles.

Nu este. Este de la sine înțeles doar că a fi om înseamnă să te perfecționezi mereu.

Acest principiu este valabil pentru toate tehnicile din această carte. Nici un părinte nu le poate aplica de fiecare dată cu exactitate. O zi foarte dificilă, un copil extrem de irascibil, o situație descumpănitoare sau lipsa de comunicare pot contribui la o confruntare foarte neproductivă și la decizii nesatisfăcătoare.

Dar acest lucru nu e grav. Tragi adânc aer în piept și apoi încerci să repari lucrurile. Într-un cămin plin de bunăvoință și

de dragoste, oamenii de toate vârstele își pot reveni din orice situație dificilă.

Aceste tehnici sunt menite nu numai să-ți facă viața mai ușoară, ci și să protejeze drepturile și integritatea tuturor membrilor familiei. Nu trebuie să te simți constrânsă de ele, ci să te porți având convingerea că atât tu, cât și copilul tău meritați întotdeauna respectul și atenția celuilalt.